

Margit Proebst

# L'AUTHENTIQUE cuisine espagnole

CHANTECLER

MEDIATHEQUE DE LA GORGUE



1092945926810



## TABLE DES MATIÈRES

- 5 Préface
- 6 L'Espagne vous invite
- 9 Cuisiner à la española – poêle à paella, mortier et coupelles en terre cuite
- 10 Techniques culinaires – *sofrito* et *picada*

## LES RECETTES

- 12 **Tapas** – Petits en-cas de toutes les régions d'Espagne
- 28 **Ensaladas, huevos y legumbres** – Salades, plats aux œufs et légumes
- 42 **Sopas, cocidos y arroces** – Soupes, plats mijotés et plats au riz
- 58 **Pescados y mariscos** – Spécialités au poisson et aux fruits de mer
- 72 **Carnes y aves** – Plats à base de viande et de volaille
- 94 **Postres** – Gourmandises aux fruits, œufs et amandes

## AUTOUR DE LA TABLE

- 108 Boissons – Sherry, vin et cava
- 111 Tradition culinaire
- 112 Déco festive pour la table
- 114 Glossaire
- 116 Index des recettes et des ingrédients



# ¡Bienvenidos en España!

Il y a quinze ans, lorsque je suis venue pour la première fois en Andalousie, j'ai été fascinée. Quand plus tard, j'ai traversé le pays de long en large pendant plusieurs mois, sur les traces des monuments artistiques, je suis tombée amoureuse de ce vaste pays aux multiples visages et de ses habitants chaleureux.

Les Espagnols sont ouverts, curieux, toujours prêts à aider, prenant le temps d'une petite conversation, soucieux de la tradition, fiers de leur région et de ses spécialités. Ils ont conquis mon cœur et alimenté mon envie de voyage et de découverte.

Si vous vous présentez en Espagne comme un amateur de cuisine espagnole, un monde culinaire nouveau va s'ouvrir à vous. En un rien de temps, tous les clients du bar vont se mettre à parler de *tapas*, à discuter de recettes et d'épices, le cuisinier viendra participer à la conversation, car il verra qu'il a affaire à un connaisseur. Il présentera ses dernières créations et observera, les yeux brillants, ses hôtes en train de se régaler. Cela n'est pas rare si l'on sort des sentiers touristiques. Vous pensez qu'il faut pour cela parler parfaitement espagnol ? Pas du tout ! S'il le faut, on se fait comprendre avec les mains et les pieds. Vous aurez beaucoup de plaisir à réaliser mes recettes préférées, qui serviront de base à votre discussion d'initiés lors de votre prochain voyage en Espagne et surtout *Que aproveche* ! – Bon appétit !

Margit Proebst

En haut : *Tapas* – les petits-en-cas que l'on trouve dans quasiment chaque bar, jusqu'à parfois 40 sortes différentes.

En bas à gauche : Oliviers et vignes, à perte de vue – une image typique du Sud.

En bas à droite : La longue côte espagnole fournit un large choix en poissons et fruits de mer.







La présence chaleureuse des amis et de la famille fait partie d'un bon repas.

## FÊTES

En Espagne, on fait volontiers la fête. Chaque ville, même petite, ou chaque quartier fête son saint patron durant des manifestations populaires qui peuvent durer plusieurs jours, avec des cortèges et des champs de foire. Et à chaque fois, on prépare la pâtisserie ou la douceur locale.



# L'Espagne vous invite

## Délices régionaux

La cuisine d'Espagne est aussi multiple et différente que le sont ses paysages, son climat et ses régions. Les Arabes, qui ont dominé le sud de la péninsule ibérique jusqu'au XVe siècle, n'ont pas seulement influencé l'art et l'architecture, mais aussi la cuisine. Grâce à leur système d'irrigation très élaboré, il a été possible de cultiver des fruits et des légumes dans la région très pauvre en précipitations qu'est l'Andalousie. Le pays d'al-Andalus, c'est ainsi que les Arabes désignaient la partie de la péninsule ibérique sous domination musulmane, s'est transformé en un jardin fertile. Oranges, amandes et safran étaient employés dans des desserts savoureux, mais aussi dans les plats épicés à base d'agneau, de poulet et de poisson.

Sur la côte du Levant, la région autour de Valence et d'Alicante, où souffle toujours une légère brise méditerranéenne, le riz constitue la base de la nourriture et on le trouve dans un nombre infini de plats, mais surtout dans la *paella* (p. 55). C'est en Catalogne, la partie nord du territoire, que les jeunes chefs les plus créatifs d'Europe sont à l'œuvre. En Nouvelle-Castille/La Manche et Vieille-Castille/La Rioja, à l'intérieur du pays, où l'on se bat en été contre une chaleur accablante et en hiver contre des tem-

pératures minimales extrêmes, se trouve le berceau de la cuisine espagnole traditionnelle avec des soupes chaudes ou froides, des potées, des rôtis, des légumes longuement braisés et des légumes secs. Le *pisto manchego* (p. 48) en est le représentant le plus célèbre.

En Aragon et en Navarre, aux pieds des Pyrénées, poussent les *pimientos del piquillo*, des piments rouges très forts, qui sont utilisés dans de nombreuses recettes de cette région. Au Pays Basque et en Cantabrique, au nord, on prépare les meilleurs plats de poisson et ici aussi on trouve de jeunes chefs ambitieux qui ont quasiment transformé Bilbao en La Mecque des gourmets.

Le climat changeant et pluvieux de la Galice et des Asturies est influencé par l'Atlantique. Le nord, plus vert, est montagneux et traversé de nombreux ruisseaux à l'eau claire, ce qui explique la présence de quantités de truites. Et, de plus, c'est sur la côte ouest de la Galice que sont élevées les meilleures moules tandis qu'au nord-ouest, autour de La Coruña, on pêche d'excellents thons et poulpes (p. 62).

L'Estrémadure est, comme son nom l'indique, une terre au paysage très aride, où l'on mesure en été les températures les plus élevées d'Espagne. Dans les forêts très étendues de chênes-lièges et de chênes qui couvrent cette région, on élève les fameux porcs noirs avec lesquels on fabrique le *jamón ibérico* (p. 114).

Majorque jouit du climat doux de la Méditerranée, particulièrement apprécié des touristes. Les Îles Canaries sont aussi favorisées grâce à leur climat subtropical avec des hivers doux et des étés tempérés. Le tourisme a apporté une certaine aisance, mais à l'origine, Tenerife, Gran Canaria et les îles plus petites n'étaient habitées que par des fermiers réellement pauvres, ce qui se reflète encore dans des plats comme le *ropa vieja* (p. 47) et les *papas arrugadas* avec *mojo* (p. 32).

## Au menu d'une journée normale

La journée démarre en Espagne un peu plus tard que chez nous : pour le petit déjeuner (*desayuno*) on sert chez soi du *café con leche* (café au lait) avec un morceau de pain ou quelques *madalenas* (madeleines) alors que dans un bar on servira un *café* et un *croissant* (croissant). Les jours de fête, on mangera des *churros* (p. 102), une sorte de biscuit que l'on trempe dans du *chocolate* épais et chaud – les enfants ne sont pas les seuls à les aimer ! Le déjeuner (*almuerzo*) est pris plus tard avec un estomac tout gargouillant que l'on peut essayer de calmer avec un *bocadillo* (pain garni avec, par exemple, de la *tortilla*). Le dîner (*cena*) se prend à partir de 21 heures et la plupart des Espagnols mangent entre 22 heures et 23 heures.

Des assiettes de viande ou de poisson (*platos combinados*), avec différentes garnitures, sont très répandues, et les petits menus sont courants dans la vie de tous les jours. Ils comprennent généralement quelques moules, une soupe ou une salade comme entrée, suivie de poisson ou de viande avec des pommes de terre ou un plat de riz, et pour terminer un dessert. Un petit café noir (*café solo*) termine le repas.

## Du bar à tapas au restaurant

Si l'on a décidé de manger à plusieurs, on se retrouve d'abord dans un bar où l'on prendra un apéritif et quelques *tapas*. On ne se rendra pas au restaurant avant 21 heures. Chaque bar qui se respecte présente sa propre sélection de *tapas*, qui au départ étaient servies gratuitement avec la boisson pour remercier l'hôte d'être venu. C'est encore parfois le cas, loin des endroits fréquentés par les touristes.



## SAINT-SYLVESTRE

Dans la nuit de la Saint-Sylvestre, chaque Espagnol regarde, comme si sa vie en dépendait, l'horloge de la tour de la Puerta del Sol de Madrid (la plupart, bien sûr, sur le petit écran). À chaque coup, il faut manger un grain de raisin. Celui qui y parvient sera chanceux l'année suivante !



# Cuisiner à la española

Pour préparer une *paella*, il vous faut seulement une poêle à *paella*, car tous les autres ustensiles peuvent être remplacés par ceux que l'on trouve habituellement dans une cuisine.

**Poêle à paella** (*paella* ou *paellera*, photo de gauche)

Pour bien réussir une *paella* (p. 55), il faut employer la poêle typique avec des parois évasées et des anses. La *paellera* pour 4 à 6 personnes n'est pas chère et se trouve dans les magasins d'ustensiles de cuisine.

**Mortier** (*almirez* ou *mortero*)

Dans un mortier en pierre, les Espagnols ne pilent pas seulement des amandes, des épices ou du pain pour la *picada* (pp. 10/11), ils préparent aussi des mayonnaises et des sauces. Vous pouvez remplacer le mortier par un hachoir électrique et, pour les sauces et les mayonnaises, vous pouvez employer un mixeur.

**Marmite en terre cuite avec couvercle** (*cazuela*)

La chaleur se répartit très bien dans une marmite en terre cuite vitrifiée, ce qui permet aux plats délicats de rester tendre et juteux. Dans le temps, les plats étaient préparés à la maison et emportés ensuite au four communal pour y

être cuits. Vous pouvez éventuellement la remplacer par une mijoteuse métallique.

**Coupelles en terre cuite** (*cazuelas* ou *cazuelitas*)

L'emploi des *cazuelitas* donne une vraie note espagnole sur la table. Si vous n'en possédez pas, vous pouvez toujours employer un plat allant au four ou en acheter. N'oubliez pas, avant le premier emploi, de faire tremper les coupelles dans de l'eau salée bouillante (également recommandé pour les *cazuelas*) ; cela les rend résistantes aux coups et chocs.

**Plaque à griller** (*plancha*)

Chaque bar espagnol, aussi petit soit-il, possède une *plancha* sur laquelle on cuit les œufs, on grille les toasts, les légumes, le poisson et la viande. Vous pouvez la remplacer par une poêle en fer, qui a cependant besoin d'être soigneusement entretenue pour éviter que rien n'y adhère : après usage, nettoyez-la avec un peu de produit de vaisselle puis enduisez-la d'huile.



1. Le pain, les amandes et les épices nécessaires aux sauces se laissent facilement piler dans un mortier.



2. La chaleur se répartit de façon uniforme dans la *cazuela*, rendant les plats mijotés particulièrement tendres et juteux.



3. Les *cazuelitas* servent à la cuisson des crevettes à l'huile à l'ail (p. 18) et des tapas chaudes, servies dans les règles de l'art.



4. C'est sur la *plancha*, c'est-à-dire sur une surface à griller, que l'on prépare de nombreuses spécialités espagnoles.



## Ustensiles typiques et modes de cuisson

Pour la *picada*, il ne faut qu'un peu d'huile de bras, pour le *sofrito*, un peu de temps. Tout le reste est très simple.

### PELER LES AMANDES

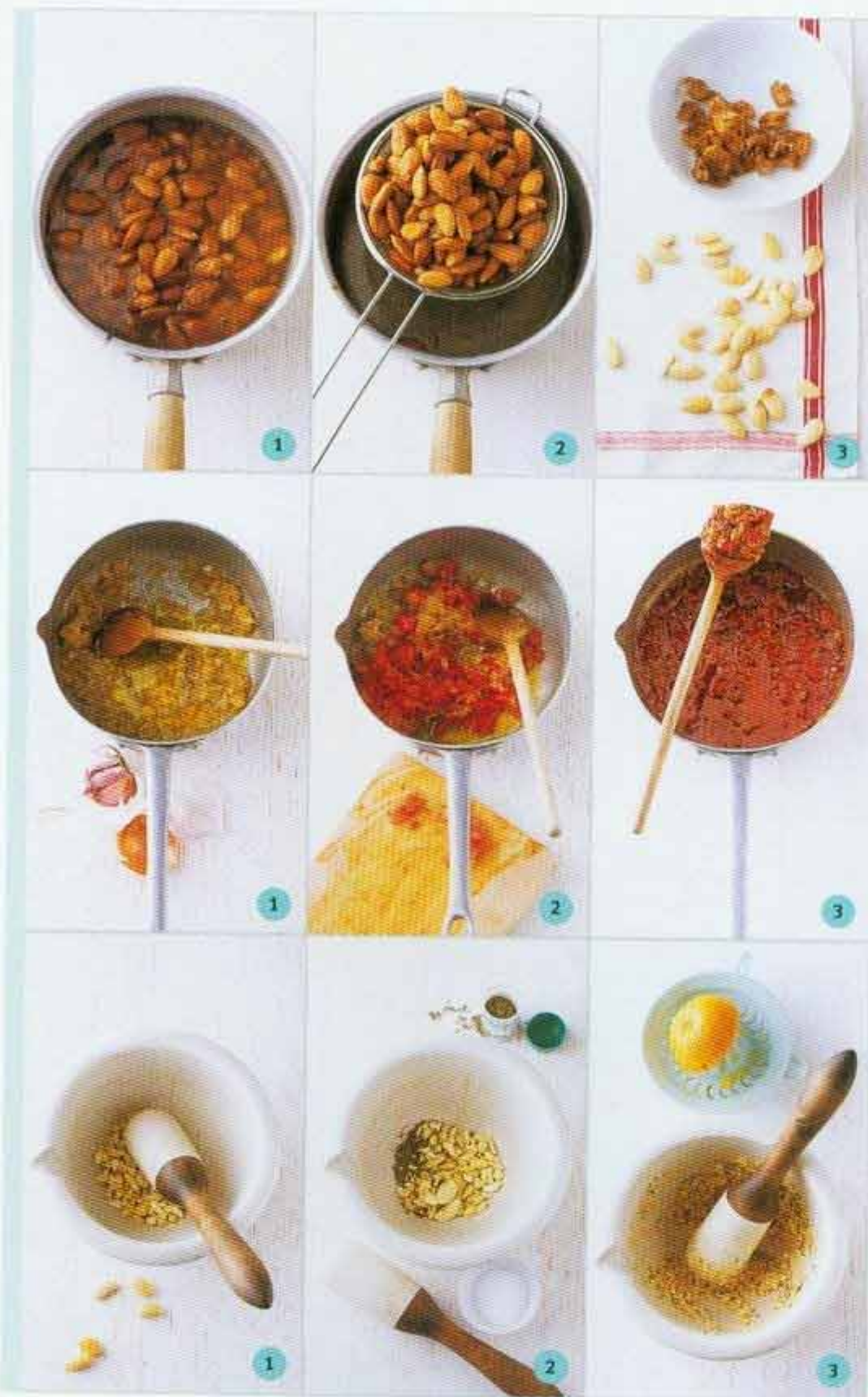
- 1 Amenez de l'eau à ébullition dans une casserole, versez les amandes dedans et laissez imprégner à feu doux pendant 1 minute.
- 2 Déversez les amandes dans une passoire et laissez refroidir brièvement.
- 3 Placez chaque amande entre deux doigts et pressez sur la peau. Laissez sécher sur un torchon de cuisine.

### PRÉPARER LE SOFRITO

- 1 Faites dorer les oignons hachés et l'ail dans l'huile.
- 2 Ajoutez les morceaux de poivrons, les dés de tomates, les épices et allongez avec un peu d'eau.
- 3 Laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes, mélangez et si nécessaire ajoutez un peu d'eau.

### PRÉPARER LA PICADA

- 1 Faites griller les amandes pelées, hachez-les grossièrement et mettez-les dans le mortier.
- 2 Pelez l'ail et hachez-le grossièrement. Ajoutez les autres épices et pilez-les grossièrement.
- 3 Ajoutez 2-3 c.s. d'eau et continuez à piler jusqu'à obtenir une masse crémeuse.



### SECRET DE CUISINE

De nombreux plats espagnols contiennent des poivrons grillés et pelés. Mais comment retirer facilement la peau des poivrons ? Les cuisinières espagnoles ont trouvé une astuce pour y arriver facilement : d'abord préchauffez le four à 220 °C. Lavez les poivrons et disposez-les sur une plaque de four huilée. Laissez-les griller 8 à 12 minutes dans le four (en haut, grill), en les tournant une fois. Dès que des bulles noires apparaissent sur la peau, les poivrons sont prêts. Versez les poivrons chauds dans un sachet résistant à la chaleur et laissez refroidir. À cause de la vapeur qui va se former dans le sachet, la peau va se détacher d'elle-même. Si vous ne souhaitez pas griller les poivrons vous-mêmes pour un *sofrito* (voir ci-dessous), vous pouvez employer des poivrons en bocal ou en conserve.



Les poivrons dégagent une odeur délicieuse en grillant.

### ASTUCE !

Vous voulez utiliser des tomates pelées et épépinées ? C'est tout simple : entaillez les tomates en croix, passez-les dans de l'eau bouillante et retirez la peau. Divisez les tomates en deux et, avec les deux pouces, pressez les pépins – directement dans la poubelle, votre table de travail reste ainsi propre. Coupez-les ensuite en petits morceaux et retirez la naissance de la tige.

## Plats mijotés et sauces

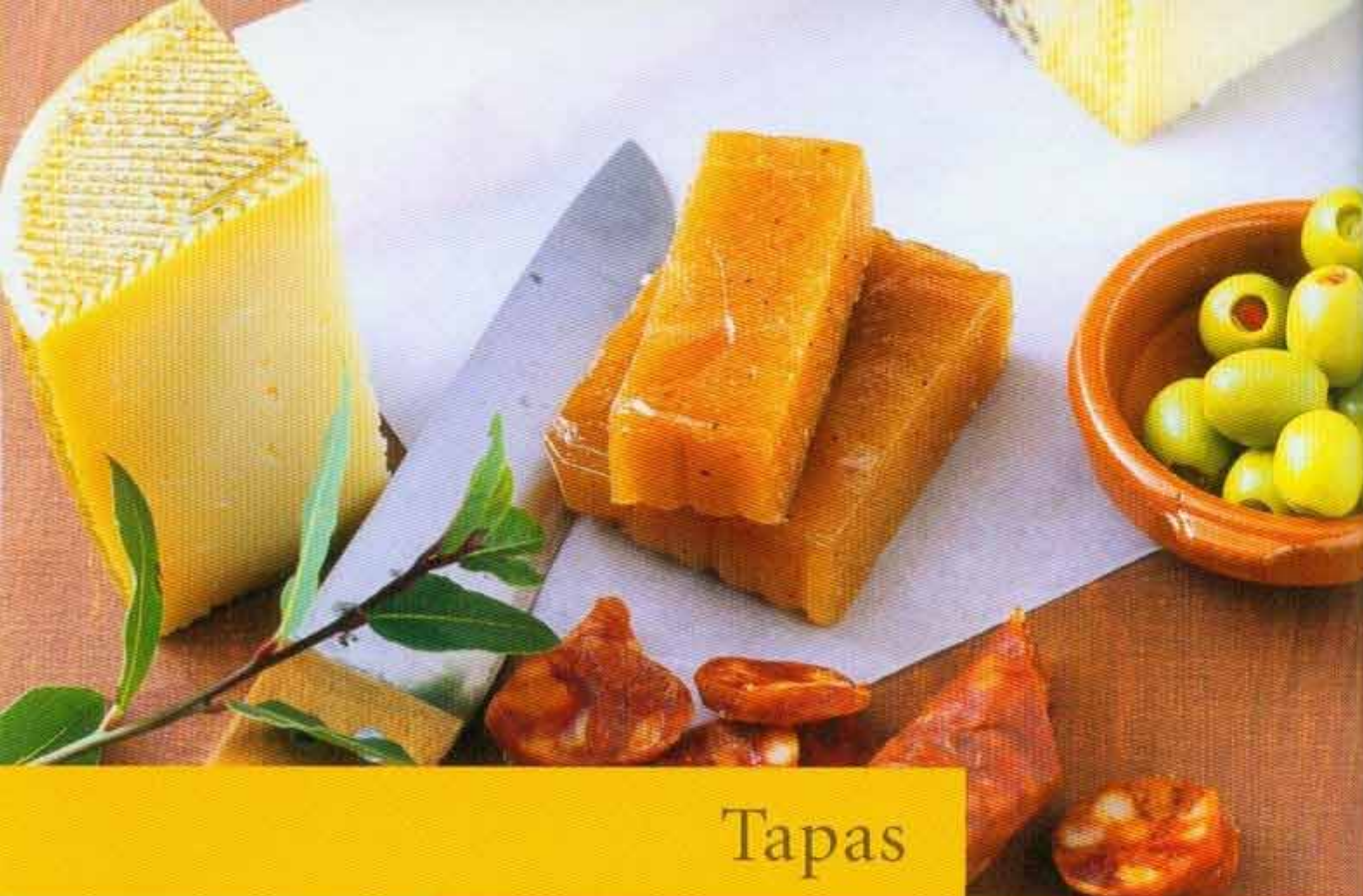
L'Espagne est célèbre pour ses plats mijotés et braisés. Pour cela, les cuisinières espagnoles préparent le *sofrito*, qui est une base réalisée avec des oignons, de l'ail, des poivrons et/ou des tomates, du paprika ou d'autres épices et herbes. Avant d'ajouter les pommes de terre et les légumes, la viande ou le poisson, le *sofrito* cuit doucement pendant 10 à 15 minutes. Il est ensuite terminé en fonction du plat à réaliser. Vous trouverez ici une recette de base et, sur les photos de gauche (au centre), vous pouvez découvrir la marche à suivre : pelez et hachez 3 oignons et 3 gousses d'ail. Faites chauffer 10 cl d'huile et faites-y dorer les oignons et l'ail pendant environ 5 minutes. Ajoutez 1 poivron rouge pelé et coupé en morceaux (voir ci-dessus), 2 tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux (Astuce à droite) et 1 c.c. de paprika ; ajoutez un peu d'eau et laissez mijoter le tout pendant 2 minutes en couvrant à moitié. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau.

Les Maures ont laissé à la cuisine espagnole une méthode très raffinée pour lier et épaissir les sauces, la *picada* (signifie « haché »). Pilez dans un mortier des amandes, de l'ail, du pain, des épices et un peu d'eau pour obtenir un mélange très fin. Pour une sauce amande-orange par exemple, que l'on sert souvent avec du poisson en Andalousie, mais aussi avec du poulet ou de la viande de porc, pilez 10 amandes pelées, 1 gousse d'ail pelée, 1/4 de c.c. de graines de cumin et 1 pincée de sel et de poivre de Cayenne, et allongez avec 2 ou 3 c.s. de jus d'orange que vous ajoutez (voir photo à gauche) les 2 ou 3 dernières minutes.



Peler les tomates et les épépiner n'est pas difficile.





## Tapas

Petits en-cas de toutes les régions d'Espagne

- |  |  |
|--|--|
| 13 Amandes piquantes                   | 20 Anchois marinés                       |
| 13 Dattes lardées                      | 20 Sardines farcies                      |
| 13 Pain aux tomates et à l'ail         | 22 Aubergines marinées                   |
| 14 Moules à la vinaigrette aux tomates | 22 Petits oignons au sherry              |
| 14 Moules frites                       | 24 Poivrons marinés                      |
| 16 Praires au vin blanc                | 24 Pois chiches à la mauresque           |
| 16 Coquilles Saint-Jacques gratinées   | 26 Boulettes de hachis à la sauce tomate |
| 18 Beignets de crevettes               | 26 Croquettes au poulet et au jambon     |
| 18 Crevettes à l'huile à l'ail         |  |

En Espagne, on sert toujours avec l'*aperitivo* quelques olives, des chips de pomme de terre ou des amandes grillées.

## Amandes piquantes

ALMENDRAS PICANTES

1. Versez l'huile dans une poêle et faites-la chauffer à feu moyen. Ajoutez les amandes, le sucre et le sel et laissez caraméliser 5 minutes, en tournant de temps en temps.
2. Émiettez les piments au-dessus des amandes, incorporez-les et continuez à les griller pendant 1 minute. Retirez du feu et laissez refroidir. Versez dans une coupe.

**BOISSON :** Sherry (*fino*) ou bière

**VARIANTE :** Pour les amandes salées et grillées (*almendras tostadas*), faites griller les amandes pelées pendant 3 à 4 minutes dans la poêle et assaisonnez avec 1 pincée de sel marin et de paprika.

## Dattes lardées

DÁTILES CON TOCINO

1. Faites dorer les amandes à feu doux dans une poêle sèche, en tournant constamment. Retirez-les du feu et laissez-les refroidir.
2. Pelez éventuellement les dattes (pas nécessaire pour des dattes sèches) et entaillez-les dans le sens de la longueur. Ôtez le noyau et remplacez-le par une amande grillée.
3. Divisez les tranches de lard en deux dans le sens de la longueur. Enveloppez chaque datte farcie de 1/2 bandelette de lard et enfiler la datte sur une brochette. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, mettez-y les dattes au lard et faites-les cuire environ 3 minutes, en les tournant.

4. Si vous n'employez pas de sherry, retirez les dattes lardées et laissez-les dégraisser sur du papier essuie-tout. Sinon, versez le sherry dans la poêle et laissez évaporer en tournant tout le temps. Moulinez un peu de poivre par-dessus.

**PRÉSENTATION :** Répartissez les dattes sur de petites assiettes. Ôtez les anciennes piques et remplacez-les par des propres.

**BOISSON :** Sherry (*fino* ou *medium*)

**VARIANTE :** Utilisez des pruneaux ou des abricots secs. Vous pouvez envelopper ces fruits – farcis ou non avec des amandes – avec du jambon Serrano (p. 114).

## Pain aux tomates et à l'ail

PAN CON AJO Y TOMATE

1. Faites griller les tranches de pain, des deux côtés, au four à 100 °C (milieu, air pulsé 90 °C, th. 3) ou au grille-pain. Pelez l'ail, divisez-le en deux et frottez-en les tranches de pain grillées.

2. Divisez les tomates en deux et frottez-én énergiquement les tranches de pain, pour que la chair pénètre bien dedans. Arrosez chaque tranche de pain de 1 c.c. d'huile d'olive et salez légèrement.

**BOISSON :** Bière

**VARIANTE :** On peut encore garnir chaque tranche de pain avec une tranche de jambon Serrano (p. 114). Il n'est alors pas nécessaire de saler.

POUR DÉBUTANTS  
DOUX ET FORT  
DE SÉVILLE

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**PAR PORTION :** env. 445 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

2 c.s. d'huile d'olive  
250 g d'amandes pelées (p. 10)  
2 c.s. de sucre | 1/2 c.c. de sel  
3 piments séchés

POUR DÉBUTANTS  
FRUITÉ ET PIQUANT  
D'ANDALOUSIE

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**PAR PIÈCE :** env. 65 kcal

**POUR 24 PIÈCES :**

24 amandes pelées (p. 10)  
24 dattes fraîches (ou des dattes séchées)  
12 tranches de lard fumé (env. 120 g)  
1 c.s. d'huile d'olive  
4 c.s. de sherry (médium, au choix)  
poivre du moulin

POUR DÉBUTANTS  
CROUSTILLANT  
DE CATALOGNE

**PRÉPARATION :** 10 minutes  
**PAR PORTION :** env. 155 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

4 grosses tranches de pain blanc espagnol (ou de la Ciabatta)  
2 gousses d'ail  
2 tomates grappes bien mûres  
4 c.c. d'huile d'olive  
sel



CUISINIERS CHEVRONNÉS  
FRAIS ET ACIDULE  
DE GALICE

PRÉPARATION : 40 minutes  
MARINAGE : 2 heures  
PAR PORTION : env. 180 kcal

## POUR 4 PERSONNES :

1,5 kg de grosses moules de bouchot (voir conseil ci-dessous)  
3 tomates mûres  
1 botte d'oignons nouveaux  
2 branches de persil  
4 c.s. de vinaigre de vin blanc  
6 c.s. d'huile d'olive  
sel | poivre

## De plus :

1 casserole avec panier à vapeur

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
PIQUANT  
DE GALICE

PRÉPARATION : 1 heure  
PAR PORTION : env. 375 kcal

## POUR 4 PERSONNES :

20 grandes moules de bouchot (voir Conseil)  
25 cl de vin blanc sec  
sel  
1 feuille de laurier  
1/2 c.c. de poivre en grains  
50 g de beurre  
2 c.s. de farine  
1 c.s. de persil haché  
noix de muscade fraîchement moulue  
tabasco (ou éventuellement 1 pte de couteau de sambal oelek)  
2 œufs  
100 g de chapelure

## De plus :

huile neutre pour la cuisson

## Moules à la vinaigrette aux tomates

### MEJILLONES CON VINAGRETA DE TOMATE

1. Brossez les moules et lavez-les soigneusement, retirez éventuellement les fils. Amenez 5 cm d'eau à ébullition dans une casserole avec panier à vapeur. Faites-y cuire les moules pendant 4 à 5 minutes (à couvert), éventuellement par portions. Secouez de temps en temps la casserole. Retirez les moules et faites-les refroidir.

2. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les et épépinez-les (Astuce p. 11). Coupez la chair en petits dés et retirez la naissance de la tige. Lavez les oignons nouveaux et coupez-les en petits morceaux avec la verdure. Lavez le persil et séchez-le en le secouant, hachez finement les petites feuilles.

3. Mettez les tomates, les oignons nouveaux et le persil dans un plat avec le vinaigre, mélangez avec l'huile d'olive, salez et poivrez.

4. Retirez la coquille supérieure des moules. Dressez les moitiés de coquilles avec moules sur un plat, les unes à côté des autres. Répartissez le mélange à la tomate par-dessus. Recouvrez le plat avec une feuille de papier fraîcheur et mettez au réfrigérateur pendant 2 heures. Sortez-le 20 minutes avant de le servir pour que les moules ne soient pas trop froides.

BOISSON : Vin blanc, par ex. un albariño

VARIANTE : Remplacez le vinaigre par du jus de citron.

## Moules frites

### MEJILLONES TIGRES

1. Brossez les moules et lavez-les soigneusement, retirez éventuellement les fils. Amenez le vin blanc à ébullition avec 25 cl d'eau, salez, ajoutez la feuille de laurier et les grains de poivre. Faites-y cuire les moules, à feu moyen, pendant 4 à 5 minutes, en secouant de temps en temps la casserole. Retirez les moules et laissez-les refroidir.

2. Versez les moules dans une passoire et récoltez le jus. Détachez la chair des moules des coquilles et hachez-la finement. Conservez 20 moitiés de coquilles pour pouvoir les farcir.

3. Filtrez le jus des moules à travers un filtre en papier (ou un tamis très fin) et versez-le dans un gobelet gradué avec un bec verseur. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen, ajoutez la farine et laissez dorer en tournant constamment avec un fouet. Ajoutez petit à petit le jus des moules et laissez réduire en mélange crémeux pendant 15 à 20 minutes. Ajoutez les moules et le persil. Assaisonnez avec un jet de tabasco et de la noix de muscade et laissez refroidir. Versez 1 c.c. de ce mélange dans les coquilles de moules.

4. Délayez les œufs dans une assiette creuse. Mettez la chapelure dans une deuxième assiette. Passez les moules d'abord dans les œufs puis dans la chapelure. Faites chauffer l'huile dans une poêle avec un bord de 1 cm de haut. Mettez les moules par portions dans la graisse chaude, et faites cuire pendant 3 à 4 minutes, en les tournant une fois délicatement. Retirez-les et égouttez-les sur du papier essuie-tout.

BOISSON : Vin blanc, par ex. un ribeiro

### CONSEIL !

Achetez quelques moules supplémentaires, car certaines pourraient ne pas s'ouvrir à la cuisson. Avant la préparation, les moules ouvertes qui ne se referment pas quand on exerce une légère pression dessus doivent être jetées, car elles pourraient être avariées. Cela vaut aussi pour les praires.





POUR DÉBUTANTS  
AROMATIQUE  
CLASSIQUE

PRÉPARATION : 40 minutes

PAR PORTION (POUR 6) :  
env. 160 kcal

POUR 4 À 6 PERSONNES :

1 kg de praires  
(voir Conseil p. 14)  
2 gousses d'ail  
1 tranche de pain blanc rassis  
(env. 40 g)  
25 cl de vin blanc sec  
1 bouquet de persil  
6 c.s. d'huile d'olive  
sel (facultatif)

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
RAFFINÉ  
DE GALICE

PRÉPARATION : 20 minutes

PAR PORTION : env. 160 kcal

POUR 4 PERSONNES :

1 gousse d'ail  
2 échalotes  
4 c.s. d'huile d'olive  
8 noix de Saint-Jacques (voir  
Conseil)  
noix de muscade fraîchement  
râpée  
poivre du moulin  
4 c.c. de chapelure

De plus :

4 coquilles Saint-Jacques vides

Les *almejas* sont présentées sur tout le long de la côte espagnole comme de fines *tapas*, préparées avec le vin blanc local.

## Praires au vin blanc

ALMEJAS A LA MARINERA

1. Lavez soigneusement les praires sous l'eau courante froide. Éliminez celles qui sont abîmées et égouttez les autres dans un tamis. Pelez l'ail et hachez-le finement. Retirez la croûte du pain et pilez la mie dans le mortier avec 4 c.s. de vin blanc. Lavez le persil et séchez-le en le secouant, coupez les feuilles en petits morceaux.

2. Faites chauffer l'huile dans une casserole ou une poêle à bord haut, faites-y dorer l'ail. Ajoutez les praires et laissez cuire en les faisant sauter régulièrement.

3. Ajoutez la masse à base de pain et versez le reste du vin. Laissez cuire à couvert pendant 5 à 6 minutes, à feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe, tournez de temps en temps. Salez éventuellement. Pour terminer, ajoutez le persil. Servez avec du pain blanc.

BOISSON : Vin blanc, par ex. un albariño

VARIANTE : Selon moi, ce type de préparation permet de bien faire ressortir le parfum doux des praires, mais la variante andalouse est aussi excellente : faites revenir 1 oignon finement haché et 1 gousse d'ail dans 4 c.s. d'huile d'olive. Ajoutez 1 tomate pelée et épépinée coupée en dés, 6 fils de safran trempés dans 1 c.s. d'eau et 1 c.s. de persil fraîchement haché. Ajoutez 10 cl de sherry (*fino*), faites sauter les praires pendant environ 5 minutes. Salez éventuellement. Servez avec des tranches de pain grillées.

## Coquilles Saint-Jacques gratinées

VIEIRAS GRATINADAS

1. Pelez l'ail et les échalotes et hachez-les. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

2. Faites chauffer 2 c.s. d'huile dans une poêle. Faites-y dorer l'ail et les échalotes. Ajoutez les noix de Saint-Jacques 2 minutes de chaque côté.

3. Placez 2 noix par coquille et assaisonnez avec une pincée de noix de muscade et de poivre. Saupoudrez de 1 c.c. de chapelure et arrosez du restant d'huile. Placez les coquilles au four 3 à 4 minutes.

BOISSON : Vin blanc, par ex. un albariño

VARIANTE : Pelez et hachez finement 1 gousse d'ail et 1 échalote. Nettoyez 150 g de champignons, séchez-les en les frottant et hachez-les. Faites chauffer 20 g de beurre, faites-y revenir d'abord l'ail et l'échalote, puis ajoutez les champignons et 1 tomate pelée et épépinée coupée en mor-

ceaux. Faites cuire jusqu'à évaporation complète du liquide. Incorporez 1 c.s. de persil frais haché, salez et poivrez. Faites revenir doucement 8 noix de Saint-Jacques dans 30 g de beurre, pendant 2 minutes, de chaque côté. Placez 2 noix par coquille et un peu du mélange à base de champignons. Placez au four préchauffé à 200 °C (au milieu, th. 6-7) et faites cuire pendant 10 minutes.

### CONSEIL !

Achetez de préférence les noix de Saint-Jacques fraîchement parées chez le poissonnier et emportez les coquilles vides pour y gratiner les moules.





CUISINIERS CHEVRONNÉS  
CROUSTILLANT  
FESTIF

**PRÉPARATION :** 35 minutes  
**PAR PORTION :** env. 280 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

100 g de farine  
sel  
1 pte de couteau de safran en poudre (facultatif)  
15 cl de bière (ou 10 cl de lait + 3 c.s. d'eau minérale)  
500 g de crevettes crues, non décortiquées, grandes à assez grandes, sans tête (ou 400 g de crevettes décortiquées prêtes à l'emploi avec queue)

**De plus :**

huile végétale neutre pour frire

POUR DÉBUTANTS  
ÉPICÉ  
CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 30 minutes  
**PAR PORTION :** env. 270 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

8 c.s. d'huile d'olive  
1 piment rouge  
4 gousses d'ail  
500 g de crevettes, petites à mi-grosses, non décortiquées, sans tête (ou 400 g de crevettes décortiquées prêtes à l'emploi)  
sel  
4 c.c. de jus de citron  
1 c.s. de persil finement haché

**De plus :**

4 *cazuelitas* (p. 9) ou d'autres plats allant au four

Il existe en Espagne de nombreuses recettes de crevettes, dont voici deux grands classiques. Le choix de leur taille dépend de votre porte-monnaie.

## Beignets de crevettes

GAMBAS EN GABARDINA

1. Tamisez la farine dans un plat. Ajoutez 1 pincée de sel et, si vous le souhaitez, le safran. Ajoutez la bière petit à petit et mélangez le tout avec un fouet de manière à obtenir une pâte épaisse. Laissez-la reposer, à couvert, pendant 10 minutes.

2. Décortiquez ensuite les crevettes. Pour cela, craquez la carapace d'un mouvement tournant, et décortiquez en partant de la carapace ventrale, mais en laissant la queue. Entaillez les crevettes sur le dos avec un couteau aiguisé et retirez le fil noir de l'intestin. Rincez les crevettes décortiquées à l'eau froide et séchez-les soigneusement avec du papier essuie-tout.

3. Faites chauffer une bonne quantité d'huile dans une friteuse ou une marmite large. Quand des bulles apparaissent sur le manche d'une cuiller en bois plongée dans l'huile, celle-ci est assez chaude.

4. Mélangez une dernière fois la pâte avec le fouet. Saisissez les crevettes par la queue, passez-les dans la pâte puis dans l'huile chaude et faites-les dorer. Retirez-les ensuite avec une écumoire et faites-les égoutter sur du papier essuie-tout. Servez avec de l'*all-i-oli* (p. 59)

**PRÉSENTATION :** Avec des rondelles de citron

**BOISSON :** Bière

### CONSEIL !

Ne mettez à chaque fois que 5 ou 6 crevettes dans l'huile, pour que celle-ci ne refroidisse pas trop. De cette façon, la pâte n'absorbe pas trop de graisse.

## Crevettes à l'huile à l'ail

GAMBAS AL AJILLO

1. Versez 2 c.s. d'huile d'olive dans chaque *cazuelita*. Lavez le piment et coupez-le en fines rondelles (pour éviter qu'il ne soit trop fort, retirez les pépins et les peaux blanches, car c'est là que réside le piquant). Pelez l'ail et coupez-le en fines rondelles. Répartissez le piment et l'ail dans les *cazuelitas*.

2. Décortiquez les crevettes (voir recette ci-dessus) et retirez éventuellement le fil noir de l'intestin. Rincez les crevettes décortiquées à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Placez les *cazuelitas* au four. Chauffez-le à 200 °C (th. 6-7).

3. Dès que l'huile commence à faire de petites bulles dans les récipients et que l'ail est doré, ajoutez les crevettes et laissez-les

cuire pendant 2 à 3 minutes. Retirez-les du four, salez-les, arrosez de quelques gouttes de jus de citron et saupoudrez d'un peu de persil. Servez aussitôt avec un bon morceau de pain blanc croustillant pour absorber l'huile à l'ail.

**BOISSON :** Vin blanc sec

**VARIANTE :** Dans de nombreux endroits, les crevettes sont aromatisées avec un peu de brandy espagnol au lieu de jus de citron.





## CUISINIERS CHEVRONNÉS

ACIDULÉ  
DE MALAGA

PRÉPARATION : 30 minutes

MARINAGE : 2 heures

PAR PORTION : env. 275 kcal

POUR 6 PERSONNES :

1 kg d'anchois frais  
 1/2 c.c. de poivre en grains  
 2 feuilles de laurier  
 25 cl de vinaigre de vin blanc doux  
 1 œuf  
 3 gousses d'ail  
 1/2 bouquet de persil  
 sel  
 6 c.s. d'huile d'olive de qualité

POUR DÉBUTANTS  
CROUSTILLANT  
CLASSIQUE

PRÉPARATION : 40 minutes

PAR PORTION : env. 285 kcal

POUR 4 PERSONNES :

3 gousses d'ail  
 3 filets d'anchois  
 (à l'huile, en bocal)  
 1 petit piment rouge  
 1/2 bouquet de persil  
 12 sardines prêtes à cuire  
 (env. 600 g)  
 100 g de farine

De plus :

huile d'olive pour cuire

Les anchois en saumure sont servis en Espagne avec un verre de vin blanc, notamment pour chasser la gueule de bois.

## Anchois marinés

BOQUERONES MALAGUEÑOS

1. Rincez les anchois à l'eau froide. Ôtez les têtes. Entaillez les anchois sur le ventre, sur toute la longueur, avec un couteau pointu, et retirez les abats. Ouvrez-les et retirez l'arête centrale en essayant de conserver au maximum les filets doubles avec la petite nageoire caudale. Rincez une nouvelle fois sous l'eau froide et séchez avec du papier essuie-tout.

2. Placez les anchois dans un récipient plat en alternant les couches avec des feuilles de laurier et des grains de poivre. Arrosez avec le vinaigre de vin. Recouvrez le récipient de papier fraîcheur et laissez mariner pendant au moins 2 heures dans le réfrigérateur.

3. Faites cuire l'œuf pendant env. 10 minutes dans de l'eau bouillante, passez-le sous l'eau froide, laissez-le refroidir, écalez-le et coupez-le en petits morceaux.

Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement également. Lavez le persil, séchez-le et hachez finement les feuilles.

4. Sortez les anchois du vinaigre, retirez les feuilles de laurier et les grains de poivre. Laissez égoutter les poissons et placez-les de manière décorative sur un plat. Répartissez l'œuf haché, l'ail et le persil dessus, salez légèrement et arrosez d'huile.

BOISSON : Vin blanc sec ou bière

## CONSEIL !

Il existe maintenant d'excellents *boquerones* en bocal ou en conserve, que l'on peut servir immédiatement avec l'ail, l'œuf et le persil.

## Sardines farcies

SARDINAS RELLENAS

1. Pelez l'ail et hachez-le finement. Laissez égoutter les anchois et hachez-les également finement. Lavez le piment, coupez-le dans le sens de la longueur, retirez les pépins et les peaux blanches et hachez-le finement. Lavez le persil, séchez-le en le secouant, hachez les feuilles. Mélangez bien le tout.

2. Retirez la tête des sardines. Entaillez-les sur le ventre dans le sens de la longueur avec un couteau pointu, videz-les et retirez délicatement l'arête dorsale. Rincez les sardines sur les deux côtés et séchez-les avec du papier essuie-tout. Farcissez le ventre avec un peu de mélange ail-anchois.

3. Préparez la farine sur une assiette. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une poêle. Tournez les sardines farcies dans la farine et faites-les cuire dans l'huile chaude, pen-

dant 3 minutes, sur chaque face. Retirez-les et faites-les dégraisser sur du papier essuie-tout. Dressez 3 sardines sur chaque assiette.

PRÉSENTATION : Lavez 1 citron, séchez-le et coupez-le en rondelles, puis en demi-rondelles. Servez avec les sardines.

BOISSON : Vin blanc sec ou sherry (*fino*)

VARIANTE : Pour donner aux sardines une fraîcheur citronnée et seulement un soupçon de parfum d'ail, remplacez l'ail de la farce par le zeste d'un citron non traité et mettez 2 gousses d'ail non pelées et écrasées dans l'huile de cuisson.







POUR DÉBUTANTS  
ÉPICÉ À L'ORIENTALE  
D'ANDALOUSIE

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**DÉGORGEAGE :** 30 minutes  
**CUISON :** 25 minutes  
**MARINAGE :** 2 heures  
**PAR PORTION :** env. 115 kcal

**POUR 6 PERSONNES :**

2 aubergines de taille moyenne (env. 500 g)  
sel  
6 c.s. d'huile d'olive  
2 citrons  
1 c.c. bombée de cumin en poudre  
1/2 c.c. de cannelle  
1/2 c.c. de poivre de Cayenne  
2 gousses d'ail  
1 bouquet de coriandre (ou 1/2 bouquet de menthe fraîche)

POUR DÉBUTANTS  
AIGRE-DOUX  
CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 30 minutes  
**PAR PORTION (POUR 6) :** env. 140 kcal

**POUR 4 À 6 PERSONNES :**

500 g de petites échalotes (ou des oignons grelots)  
2 brins de thym frais  
4 c.s. d'huile d'olive  
1 c.s. de sucre  
20 cl de sherry (*medium*)  
4 c.s. de vinaigre de sherry  
sel | poivre

Les aubergines marinées se retrouvent sur de nombreux buffets de *tapas*, les marinades variant selon les régions. N'hésitez pas à tester vous-même diverses herbes et épices.

## Aubergines marinées

### BERENJENAS MARINADAS

1. Lavez les aubergines et coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur. Salez-les et laissez-les dégorger pendant 30 minutes dans l'eau.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez la plaque du four avec du papier sulfurisé et enduisez-le d'huile au pinceau. Rincez les tranches d'aubergines et séchez-les avec du papier essuie-tout. Répartissez-les sur la plaque et enduisez-les du restant d'huile. Faites cuire au four chaud (au milieu) pendant 25 minutes.
3. Entre-temps, pour la marinade, pressez le citron et mélangez le jus au cumin, à la cannelle et au poivre de Cayenne. Pelez les gousses d'ail et pressez-les. Lavez la coriandre et séchez-la en la secouant, hachez grossièrement les feuilles et incorporez-les.
4. Retirez les aubergines du four, placez les tranches encore chaudes dans un plat de présentation et arrosez avec la marinade.

Laissez refroidir à température ambiante, recouvrez de papier fraîcheur et laissez mariner pendant au moins 2 heures dans le réfrigérateur. Sortez-les un peu avant de servir, car les aubergines sont meilleures à température ambiante.

**BOISSON :** Vin rouge léger

**VARIANTE :** À Valence, les aubergines sont pelées, coupées en rondelles et salées. Laissez les aubergines tremper pendant 10 minutes dans de l'eau salée, déversez-les et laissez-les égoutter. Préparez une marinade avec le jus de 1 citron, 4 c.s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail et 1 piment finement hachés, 1 c.c. de marjolaine séchée et un peu de poivre et de sel. Dressez les aubergines en couches dans un plat et arrosez avec la marinade. Placez au frais pendant 12 heures, et servez à température ambiante.

## Petits oignons au sherry

### CEBOLLITAS AL JEREZ

1. Pelez les échalotes. Lavez les brins de thym et séchez-les en les secouant.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les échalotes et le sucre et faites cuire pendant 3 minutes, à feu moyen, en mélangeant régulièrement.
3. Ajoutez le sherry, le vinaigre de sherry et les brins de thym. Faites braiser, à feu moyen, à découvert, pendant 10 minutes, en mélangeant de temps en temps. Pour terminer, salez et poivrez légèrement. Laissez refroidir avant de servir.

**PRÉSENTATION :** Mettez les petits oignons au sherry dans une coupe et servez comme accompagnement avec des *tapas* de saucisse ou de jambon.

**BOISSON :** Sherry (*fino*) ou vin rouge sec







POUR DÉBUTANTS  
VÉGÉTARIEN  
CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 40 minutes  
**REFROIDISSEMENT :** 4 heures  
**PAR PORTION :** env. 200 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

3 poivrons rouges  
3 poivrons jaunes  
4 gousses d'ail  
1 bouquet de persil  
1 citron  
sel  
6 c.s. d'huile d'olive

**De plus :**

huile d'olive pour la plaque

# Poivrons marinés

## PIMIENTOS MARINADOS

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Enduisez la plaque du four d'huile. Lavez les poivrons et répartissez-les sur la plaque.

2. Faites griller les poivrons dans le four chaud (en haut sous le gril) pendant 8 à 10 minutes, en les tournant une fois. Dès que des bulles noires apparaissent sur la peau, retirez les poivrons et mettez-les dans un sachet résistant à la chaleur. Fermez le sachet et laissez-y un peu refroidir les poivrons (Secret de cuisine p. 11).

3. Entre-temps, pelez les gousses d'ail et hachez-les finement. Lavez le persil et secouez-le pour le sécher, coupez finement les feuilles. Pressez le citron.

4. Retirez les poivrons du sachet. Ôtez la naissance de la tige et la peau. Coupez les poivrons en larges lamelles dans le sens de la longueur, jetez les pépins.

5. Mettez en couches alternées les lamelles de poivrons rouges et jaunes dans un récipient plat. Salez légèrement chaque couche, saupoudrez de persil et d'ail et arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Recouvrez d'une feuille de papier fraîcheur et placez pendant 4 heures au réfrigérateur.

**BOISSON :** Vin rouge sec, par ex. un rioja

POUR DÉBUTANTS  
ÉPICÉ  
DE SÉVILLE

**PRÉPARATION :** 30 minutes  
**TREMPAGE :** 12 heures  
**CUISON :** 45 minutes  
**PAR PORTION :** env. 205 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

150 g de pois chiches secs  
1 pincée de bicarbonate de soude (ou 1 pte de couteau de poudre à lever)  
1 cube de bouillon de légumes  
2 tomates mûres  
1 oignon  
1 gros bouquet de menthe fraîche  
2 c.s. d'huile d'olive

**Pour la *picada* :**

10 amandes pelées (voir p. 10, ou achetées prêtes à l'emploi)  
1 gousse d'ail  
10 fils de safran  
sel | poivre de Cayenne  
3 c.s. de jus d'orange (ou de l'eau)

# Pois chiches à la mauresque

## GARBANZOS MORUNOS

1. Dans une casserole, mettez les pois chiches et 75 cl d'eau (dans laquelle ils seront aussi cuits par la suite). Ajoutez le bicarbonate de soude et laissez tremper pendant 12 heures (de préférence une nuit).

2. Après le trempage, incorporez le cube de bouillon, amenez à ébullition et laissez cuire les pois chiches, à feu moyen, pendant 45 minutes, à moitié couverts.

3. Entre-temps, entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, ôtez la naissance de la tige. Pelez l'oignon, divisez-le en deux et coupez-le en fines lamelles. Lavez la menthe et secouez-la pour la sécher, coupez les feuilles en petits morceaux.

4. Pour la *picada* (pp. 10/11), hachez grossièrement les amandes. Pelez la gousse d'ail et hachez-la grossièrement. Pilez finement dans le mortier les amandes et l'ail avec le safran et 1 pincée de sel et de poivre de Cayenne. Incorporez le jus d'orange de manière à obtenir un mélange crémeux.

5. Versez les pois chiches dans une passoire, recueillez le jus de cuisson. Chauffez l'huile dans une poêle et faites cuire l'oignon, à feu moyen, pendant 3 minutes. Ajoutez les tomates et les pois chiches et continuez la cuisson pendant 3 minutes en tournant constamment. Ajoutez 10 cl d'eau de cuisson et laissez mijoter le tout pendant 5 minutes, à couvert.

6. Incorporez la *picada* et laissez continuer la cuisson, à découvert, pendant 3 minutes. Ajoutez la menthe, retirez les pois chiches du feu et laissez refroidir un peu. Servez tiède.

**BOISSON :** Sherry (*fino*)

**VARIANTE :** Vous pouvez remplacer la menthe par 150 g de jeunes épinards (faire cuire pendant 3 minutes avec le reste) et 1 pincée de cannelle en poudre.







CUISINIERS CHEVRONNÉS  
PIQUANT  
CLASSIQUE

PRÉPARATION : 1 heure  
PAR PORTION : env. 255 kcal

## POUR 8 PERSONNES :

350 g de hachis de bœuf  
100 g de chorizo (p. 114)  
1 oignon  
2 œufs  
2 c.s. bombées de paprika  
sel  
600 g de tomates mûres  
(ou 400 g de tomates en  
morceaux en conserve)  
4 c.s. d'huile d'olive  
10 cl de brandy espagnol  
(ou de bouillon)  
sucre

# Boulettes de hachis à la sauce tomate

ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE

1. Mettez le hachis dans un plat. Ajoutez le chorizo coupé en dés fins, l'oignon pelé et haché, le paprika et les œufs, et pétrissez le tout. Salez éventuellement légèrement.

2. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair en dés, retirez la naissance de la tige. Réservez.

3. Avec le hachis, formez avec les mains humides 24 boulettes de la taille d'une noix. Chauffez l'huile dans une poêle, puis faites-y cuire les boulettes par portions, à feu vif, pendant 3 à 4 minutes, sur toutes les faces. Retirez-les et couvrez-les pour les conserver au chaud.

4. Versez le brandy dans la poêle et déglacez le jus de cuisson. Ajoutez les tomates, assaisonnez avec du sel et 1 pincée de sucre. Laissez cuire, à feu doux, pendant 5 minutes, à couvert. Passez la sauce dans une passoire ou réduisez en purée au mixeur. Pour servir, placez les albóndigas dans des coupelles et ajoutez à chaque fois un peu de sauce tomate dessus.

PRÉSENTATION : Pelez 2 gousses d'ail et hachez-les finement. Incorporez le zeste de 1/2 orange non traitée et 1 c.s. de persil fraîchement haché et saupoudrez-en les boulettes.

BOISSON : Vin rouge léger ou bière

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
CROQUANT ET DOUX  
CLASSIQUE

PRÉPARATION : 1 heure  
REFROIDISSEMENT : 2 heures  
PAR PORTION : env. 680 kcal

## POUR 4 PERSONNES :

1 blanc de poulet (env. 150 g)  
sel | poivre  
1 c.s. d'huile d'olive  
50 g de jambon Serrano (sans  
bord gras ; p. 114)  
1 échalote  
100 g de beurre  
5 c.s. de farine  
50 cl de lait  
noix de muscade fraîchement  
râpée  
3 œufs  
100 g de chapelure

## De plus :

huile végétale neutre pour frire

# Croquettes au poulet et au jambon

CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN

1. Salez et poivrez le blanc de poulet. Chauffez l'huile dans une poêle, et faites-le cuire de chaque côté pendant 4 à 5 minutes. Retirez-le du feu et laissez un peu refroidir. Hachez finement le poulet et le jambon.

2. Pelez l'échalote et hachez-la finement. Chauffez le beurre dans une casserole, sans le laisser brunir. Faites revenir l'échalote, à feu moyen, pendant 1 minute, pour qu'elle soit transparente. Ajoutez la farine et, en tournant constamment, laissez dorer. Ajoutez le lait petit à petit et incorporez-le en fouettant énergiquement pour obtenir une sauce lisse. Laissez cuire doucement pendant 5 minutes, en tournant régulièrement. Incorporez la viande et le jambon dans la sauce et laissez encore cuire doucement pendant 2 minutes, en tournant. Retirez du feu, assaisonnez avec de la noix de muscade, du sel et du poivre. Laissez refroidir le mélange et mettez-le pendant 2 heures au réfrigérateur.

3. Délayez légèrement les œufs dans une assiette creuse. Préparez la chapelure dans une deuxième assiette. Retirez 1 c.s. du mélange poulet-jambon et formez une boule allongée à l'aide d'une deuxième cuiller. Passez les boules d'abord dans l'œuf, puis dans la chapelure, et pour terminer transformez-les avec les mains en croquettes d'environ 5 cm de long. Vous devez obtenir 20 croquettes.

4. Chauffez une bonne quantité d'huile dans une poêle à haut bord (ou dans la friteuse). Quand des bulles remontent sur le manche d'une cuiller en bois plongée dans l'huile, c'est que celle-ci est suffisamment chaude. Faites frire les croquettes par portions pendant environ 5 minutes dans l'huile chaude, en les tournant délicatement une fois. Sortez-les et déposez-les sur du papier essuie-tout pour absorber la graisse.

BOISSON : Bière ou vin rouge léger





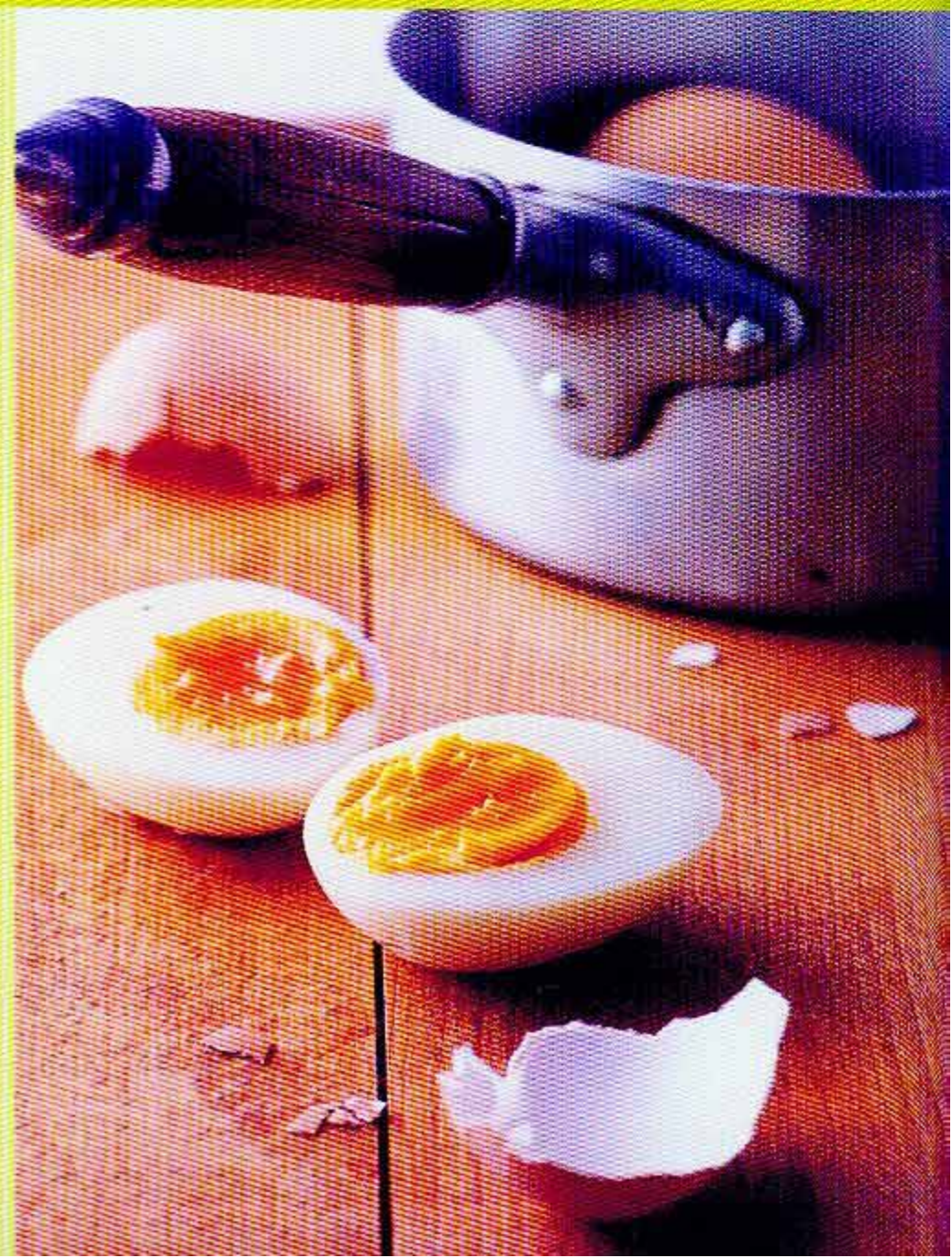




# Ensaladas, huevos y legumbres

Salades, plats aux œufs et légumes

- 29 Salade de pommes de terre au thon
- 29 Salade d'oranges aux olives
- 30 Salade de légumes tièdes
- 30 Salade aragonaise
- 31 Épinards aux raisins secs et aux pignons de pin
- 31 Haricots verts au jambon fumé
- 32 Aubergines et potirons
- 32 Pommes de terre ridées au mojo
- 34 Pizza de Majorque
- 34 Œufs Flamenco
- 37 Tortilla à la pomme de terre
- 38 Omelette aux poivrons
- 38 Gâteau aux courgettes
- 41 Pochettes de pâte farcies





Les salades simples comme celles-ci sont souvent servies comme entrées en Espagne.

## Salade de pommes de terre au thon

ENSALADILLA RUSA

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire pendant 25 minutes dans une casserole remplie d'eau. Faites cuire les œufs dans une autre casserole d'eau bouillante pendant environ 10 minutes pour qu'ils soient durs.

2. Pendant ce temps, amenez une casserole d'eau à ébullition, salez. Faites-y blanchir les petits pois (non décongelés) pendant 5 minutes. Passez à travers une passoire, rafraîchissez sous l'eau froide et laissez égoutter.

3. Passez le thon dans une passoire, égouttez et défaites-le avec une fourchette. Coupez les olives en tranches. Pelez l'oignon, coupez-le dans le sens de la longueur puis en fines lamelles. Lavez les tomates cerises et divisez-les en quatre.

4. Retirez les œufs de l'eau, laissez-les refroidir et pelez-les. Déversez les pommes

de terre, laissez-les évaporer et pelez-les encore chaudes. Coupez les pommes de terre en dés, versez-les dans un récipient plat et saupoudrez-les d'un peu de sel.

5. Répartissez les petits pois, le thon, les olives, l'oignon, les œufs coupés en morceaux et les tomates cerises sur les pommes de terre. Versez la mayonnaise dessus et mélangez doucement.

**PRÉSENTATION :** Avec des tomates cerises et des quartiers d'œufs

**BOISSON :** Bière

**VARIANTE :** Ce sont les pommes de terre, les œufs, le thon et les olives vertes qui forment la base de l'*ensaladilla rusa*. Tout le reste est laissé à votre fantaisie. Celui qui n'aime pas la mayonnaise peut la remplacer par une autre sauce ou choisir une plus grande quantité de thon.

POUR DÉBUTANTS  
BON MARCHÉ  
CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 30 minutes  
**CUISON :** 25 minutes  
**PAR PORTION :** env. 375 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**  
800 g de pommes de terre à chair ferme  
3 œufs  
sel  
100 g de petits pois surgelés  
1 boîte de thon à l'huile (140 g égouttés)  
100 g d'olives vertes (sans noyau)  
1 petit oignon  
6 tomates cerises  
4 c.s. de mayonnaise allégée

## Salade d'oranges aux olives

REMOJÓN

1. Pelez les oranges avec un couteau aiguisé de manière à ôter aussi la peau amère. Coupez les oranges en tranches de quelques millimètres d'épaisseur et récoltez le jus. Pelez les oignons et coupez-les en fines rondelles.

2. Placez dans un plat en verre une couche de tranches d'orange, comme les tuiles d'un toit. Répartissez quelques rondelles d'oignon et quelques olives par-dessus et continuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés.

3. Mélangez le jus d'orange récolté dans un petit plat avec le poivre de Cayenne et le cumin, incorporez l'huile d'olive. Versez la sauce sur les oranges, couvrez le plat et placez-le 1 heure dans le réfrigérateur.

**PRÉSENTATION :** Avec des feuilles de coriandre

**BOISSON :** Bière

**VARIANTE :** C'est cette variante simple que je préfère, mais vous pouvez aussi ajouter de la morue cuite, des filets de maquereaux à l'huile (en conserve), des dés de tomates et/ou des dés de pain blanc.

POUR DÉBUTANTS  
FRUITÉ  
D'ANDALOUSIE

**PRÉPARATION :** 25 minutes  
**REFROIDISSEMENT :** 1 heure  
**PAR PORTION :** env. 240 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**  
6 grosses oranges  
2 petits oignons rouges (ou 1 oignon blanc)  
60 g d'olives noires (de préférence séchées)  
1 pincée de poivre de Cayenne  
1/4 de c.c. de cumin en poudre  
4 c.s. d'huile d'olive



POUR DÉBUTANTS  
AIGRE-DOUX  
DE CATALOGNE

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**REFROIDISSEMENT :**  
20 minutes  
**CUISON :** 1 heure  
**PAR PORTION :** env. 155 kcal

**POUR 8 PERSONNES :**

1 kg d'aubergines  
1 kg de tomates mûres  
1 kg de poivrons rouges  
1 kg d'oignons  
10 cl d'huile d'olive  
sel marin (ou sel de table)  
6 c.s. de vinaigre de sherry  
(ou du jus de citron)

Cette recette peu compliquée d'*escalivada*, une salade tiède réalisée à base de légumes grillés, a été présentée à la télévision espagnole par le cuisinier Karlos Arguiñano.

## Salade de légumes tièdes

### ESCALIVADA

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez soigneusement les aubergines, les tomates, les poivrons et les oignons, ne les pelez pas et ne retirez pas la naissance de la tige. Enduisez bien d'huile chaque légume, déposez chacun d'eux sur une feuille de papier aluminium, saupoudrez d'un peu de sel et refermez la feuille.
2. Placez les légumes sur une plaque du four et faites-les cuire pendant env. 1 heure dans le four chaud (au milieu). Retirez-les et laissez-les refroidir pendant 20 minutes. Déballez-les ; si du jus s'est formé dans la papillote, récoltez-le.
3. Pelez les aubergines et coupez-les en 10 à 12 morceaux, retirez la naissance de la tige. Pelez les tomates, coupez-les en quatre, retirez la naissance de la tige. Pelez les poivrons, retirez la peau, la naissance

de la tige, divisez-les en quatre dans le sens de la longueur et ôtez les pépins. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles épaisses.

4. Disposez tous les légumes de manière décorative sur un plat et saupoudrez d'un peu de sel marin (de préférence du moulin). Mélangez le jus de légumes récolté avec le vinaigre et le restant d'huile et répartissez-le sur les légumes. Servez tiède avec du pain croustillant.

**BOISSON :** Karlos Arguiñano recommande un rosado (vin rosé espagnol) ou un vin rouge léger.

**VARIANTE :** Vous pouvez enrichir l'*escalivada* d'olives en saumure et de sardines, ou de jambon et de viande de poulet grillée.

POUR DÉBUTANTS  
RAPIDE  
CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**PAR PORTION :** env. 300 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

4 œufs  
1/2 laitue (par ex. de la salade iceberg)  
1 poivron vert  
2 tomates  
100 g d'olives noires  
100 g de jambon Serrano en tranches (p. 114)  
sel  
2 c.s. de vinaigre de sherry  
4 c.s. d'huile d'olive

## Salade aragonaise

### ENSALADA ARAGONESA

1. Faites cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante, pour qu'ils soient durs.
2. Entre-temps, lavez la salade, coupez-la en fins morceaux et laissez-la égoutter dans un tamis. Coupez le poivron en deux, nettoyez-le, coupez-le en fines lamelles. Lavez les tomates et divisez-les en huit, retirez la naissance de la tige.
3. Répartissez la salade sur les assiettes. Ajoutez les lamelles de poivron, les quartiers de tomates et les olives. Retirez les œufs, rafraîchissez-les, pelez-les et coupez-les en quatre. Dressez les œufs sur la salade.
4. Coupez le jambon en lamelles et répartissez-le également sur la salade. Saupoudrez d'un peu de sel et arrosez de quelques gouttes de vinaigre et d'huile.

**BOISSON :** Vin blanc léger

**VARIANTE :** La *lechuga*, salade verte, n'est pas en Espagne, contrairement à chez nous, mélangée dans un plat mais est toujours présentée sur des assiettes ou sur des plats individuels. Pour l'*ensalada de San Isidro*, la salade madrilène classique, on présente sur un lit de salade verte du thon, des rondelles d'oignon, des œufs durs en quartiers et des olives vertes. Au restaurant, on offre séparément le sel, l'huile et le vinaigre pour que chacun réalise son assaisonnement personnel. Au choix, on peut encore raffiner la salade avec des pointes d'asperges et/ou de fins copeaux de fromage.



# Épinards aux raisins secs et aux pignons de pin

ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES

1. Faites tremper les raisins dans une tasse d'eau tiède. Coupez le jambon en dés.
2. Lavez soigneusement les épinards et mettez-les mouillés dans une grande casserole avec un peu de sel. Pelez l'ail, coupez-le en deux et ajoutez-le. Couvrez la casserole et laissez cuire les épinards, pendant 5 minutes, à feu moyen. Versez dans une passoire et laissez égoutter, retirez les gousses d'ail.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les dés de jambon pendant 1 minute, à feu moyen. Ajoutez les pignons de pin et continuez la cuisson pendant 1 à 2 minutes, en tournant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez les raisins dans une passoire et ajoutez-les.

4. Pressez les épinards à la main et mettez-les également dans la poêle. Mélangez le tout, assaisonnez avec un peu de sel et de poivre.

**PRÉSENTATION :** Versez dans un récipient plat et ovale ou dressez sur un plat et servez avec d'autres entrées.

**BOISSON :** Vin rouge fruité

**VARIANTE :** Les végétariens remplacent le jambon par 100 g de pain blanc coupé en dés et par 1/2 gousse d'ail grillée dans 2 c.s. d'huile. Les épinards conviennent également très bien comme farce pour les *empanadillas* (p. 41).

POUR DÉBUTANTS

CROQUANT

DE CATALOGNE

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**PAR PORTION :** env. 345 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

75 g de raisins secs  
100 g de jambon Serrano (ou un autre jambon séché à l'air ; faites couper par le charcutier 2 tranches épaisses de 50 g chacune ; p. 114)  
1 kg de jeunes épinards  
sel  
2 gousses d'ail  
4 c.s. d'huile d'olive  
50 g de pignons de pin  
poivre (facultatif)

# Haricots verts au jambon fumé

JUDÍAS VERDES CON LOMO

1. Lavez les haricots et retirez éventuellement les fils. Amenez l'eau à ébullition dans une casserole, salez et faites-y cuire les haricots pendant 5 à 6 minutes.
2. Entre-temps, pelez les échalotes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et coupez-les ensuite en fines tranches. Pelez l'ail et émincez-le finement. Coupez le *lomo* en fines lamelles. Passez les haricots à travers une passoire, rafraîchissez-les sous l'eau froide et laissez-les bien égoutter.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les échalotes et l'ail pendant 3 minutes. Ajoutez le *lomo* et continuez la

cuisson pendant 1 minute. Ajoutez les haricots égouttés et continuez la cuisson pendant 3 à 4 minutes en secouant de temps en temps la casserole. Assaisonnez avec du poivre et du sel et servez, par exemple, comme repas du soir léger.

**BOISSON :** Eau ou bière

**VARIANTE :** Les végétariens n'utilisent pas le *lomo* et ajoutent aux oignons et à l'ail 300 g de pommes de terre coupées en dés et précuites.

POUR DÉBUTANTS

CLASSIQUE

DE CANTABRIE

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**PAR PORTION :** env. 170 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

500 g de haricots verts  
sel  
3 échalotes (ou 1 oignon)  
2 gousses d'ail  
100 g de *lomo* (p. 114)  
4 c.s. d'huile d'olive  
poivre



**POUR DÉBUTANTS  
AIGRE-DOUX  
D'ANDALOUSIE**

**PRÉPARATION :** 40 minutes  
**DÉGORGAGE :** 30 minutes  
**PAR PORTION :** env. 275 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

2 petites aubergines  
sel  
50 g de raisins secs  
3 gousses d'ail  
300 g de potiron (non pelé)  
6 c.s. d'huile d'olive  
1 boîte de safran (0,1 g)  
1 c.c. de graines de coriandre  
4 c.s. de vinaigre de sherry

**Pour la sauce à tremper :**

5 cl d'huile d'olive  
2 c.s. de vinaigre de sherry  
1/2 c.c. de graines de cumin  
et d'anis

**POUR DÉBUTANTS  
BON MARCHÉ  
DE TENERIFE**

**PRÉPARATION :** 30 minutes  
**CUISSON :** 25 minutes  
**PAR PORTION :** env. 350 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

**Pour le *mojo* :**

3 piments rouges séchés  
1 petite tête d'ail  
1 c.c. de graines de cumin  
sel  
10 cl d'huile d'olive  
1 ou 2 c.s. de vinaigre de vin  
rouge  
poivre de Cayenne

**Pour les pommes de terre :**

1 kg de petites pommes de  
terre à chair ferme  
4 c.s. de gros sel marin

Voici deux plats délicieux, qui ne feront pas uniquement le bonheur des végétariens.

## Aubergines et potirons

BERENJENAS Y CALABAZA

1. Nettoyez les aubergines, pelez-les éventuellement et coupez-les en tranches de 1/2 cm. Salez-les et laissez-les dégorger pendant 30 minutes. Faites tremper les raisins dans une tasse, recouverts d'eau tiède. Pelez l'ail et hachez-le finement.

2. Faites cuire le potiron pendant 4 à 5 minutes dans de l'eau salée. Retirez-le et laissez-le égoutter. Pelez le potiron et coupez-le en morceaux de 1/2 cm d'épaisseur. Lavez les tranches d'aubergines, séchez-les avec du papier essuie-tout et coupez-les également en dés de 1/2 cm.

3. Faites chauffer 4 c.s. d'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'ail, les dés d'aubergines et de potiron et faites cuire, à feu vif, pendant 3 minutes, en tournant. Déversez les raisins, égouttez-les et ajoutez-les avec le safran et la coriandre. Continuez la cuisson pendant 3 à 4 minutes, en tournant.

4. Ajoutez le vinaigre et le reste d'huile, secouez énergiquement les légumes et laissez encore imprégner pendant 2 minutes, à feu doux.

5. Entre-temps, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre pour la sauce, versez dans une coupe et saupoudrez de graines d'anis et de cumin. Servez les légumes tièdes avec la sauce.

**PRÉSENTATION :** Versez les légumes dans un plat et distribuez des petites brochettes pour pouvoir piquer les légumes et les tremper dans la sauce.

**BOISSON :** Rosado (vin rosé espagnol) ou bière

**VARIANTE :** Les graines de coriandre peuvent être remplacées par des graines de fenouil, qui donnent une autre note aux légumes et sont toutes aussi bonnes.

## Pommes de terre ridées au mojo

PAPAS ARRUGADAS CON MOJO PICÓN

1. Pour le *mojo*, ôtez les pépins des piments et mettez-les dans un mortier. Faites tremper les piments pendant 20 minutes dans de l'eau tiède.

2. Lavez soigneusement les pommes de terre, mettez-les dans une casserole et remplissez d'eau pour qu'elles soient justes recouvertes. Ajoutez le sel marin et amenez l'eau à ébullition. Dès que l'eau bout, pliez un torchon de cuisine et placez-le sur la casserole et mettez le couvercle par-dessus. Réduisez la chaleur et laissez cuire les pommes de terre, à feu doux, pendant 25 minutes.

3. Entre-temps, pour le *mojo*, pelez l'ail et hachez-le grossièrement. Faites griller les graines de cumin dans une poêle sèche pendant 1 minute, en tournant constamment. Mettez-les dans le mortier et pilez-

les avec les pépins des piments. Ajoutez 1/2 c.c. de sel et l'ail et incorporez petit à petit l'huile d'olive. Égouttez les piments, hachez-les grossièrement et ajoutez-les avec le reste d'huile dans le mortier. Incorporez du vinaigre et de l'eau pour obtenir une sauce crémeuse. Assaisonnez avec du sel et du poivre de Cayenne.

4. Videz l'eau des pommes de terre et mettez à nouveau les pommes de terre dans la casserole à feu doux, pour que la vapeur s'échappe. La peau des pommes de terre se ride et se couvre d'une légère couche de sel caractéristique.

**BOISSON :** Bière ou vin rouge léger

**VARIANTE :** C'est la préparation traditionnelle du *mojo* qui est décrite ici. Les impatients peuvent aussi réduire les ingrédients en purée dans le mixeur.







POUR DÉBUTANTS  
CROUSTILLANT  
BON MARCHÉ

**PRÉPARATION :** 40 minutes  
**REPOS :** 1 heure + 20 minutes  
**CUISSON :** 30 minutes  
**PAR PORTION :** env. 435 kcal

**POUR 6 PERSONNES :**

400 g de farine  
1 sachet de levure sèche (7 g)  
sel | sucre  
7 c.s. d'huile d'olive  
2 c.s. de vin blanc sec  
(facultatif)  
1 kg de tomates | 2 oignons  
1 grand poivron rouge  
1 grand poivron jaune  
100 g de *chorizo* (p. 114 ;  
facultatif)

**De plus :**

farine pour le plan de travail  
huile d'olive pour la plaque

POUR DÉBUTANTS  
PIQUANT  
POUR TOUS LES JOURS

**PRÉPARATION :** 45 minutes  
**CUISSON :** 12 minutes  
**PAR PORTION :** env. 475 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

300 g d'asperges vertes | sel  
4 tomates mûres  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
1 piment rouge  
100 g de jambon Serrano  
(coupé en 2 tranches épaisses  
de 50 g chacune ; p. 114)  
6 c.s. d'huile d'olive | poivre  
100 g de petits pois surgelés  
100 g de *chorizo* (p. 115)  
4 œufs

**De plus :**

4 *cazuelitas* (p. 9), ou autres  
petits plats allant au four  
huile d'olive

Étant donné la proximité géographique, la *coca mallorquina* est une variante espagnole de la pizza italienne.

## Pizza de Majorque

### COCA MALLORQUINA

1. Tamisez la farine. Ajoutez la levure, 1 c.c. de sel et 1 pincée de sucre. Ajoutez petit à petit 20 cl d'eau tiède, 2 c.s. d'huile et le vin (pour aérer la pâte), pétrissez pendant 5 à 6 minutes avec le crochet pétrisseur du robot ménager, de manière à obtenir une pâte lisse et brillante. Placez la boule de pâte dans un plat, saupoudrez d'un peu de farine, recouvrez le plat avec une feuille de papier fraîcheur et laissez monter la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air.

2. Entre-temps, pour la garniture, entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair en dés, en retirant la naissance de la tige. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Divisez les poivrons en deux, lavez-les et coupez-les en lamelles. Faites chauffer 2 c.s. d'huile.

Faites-y cuire les oignons et les poivrons, à feu moyen, pendant 3 minutes. Réservez.

3. Huilez une plaque de cuisson. Pétrissez encore une fois la pâte, déroulez-la et étendez-la sur un plan de travail fariné. Garnissez avec le mélange oignons-poivrons et les tomates, salez. Recouvrez d'un torchon de cuisine et laissez monter encore une fois pendant 20 minutes, dans un endroit chaud. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

4. Arrosez la *coca* avec le reste d'huile et faites-la cuire dans le four chaud (au milieu) pendant env. 30 minutes. Si vous le désirez, coupez du *chorizo* en tranches épaisses de 3 mm et répartissez-les sur la *coca* 5 minutes avant la fin de la cuisson. Servez chaud ou froid.

**BOISSON :** *Sangría* (p. 109) ou bière

## Œufs Flamenco

### HUEVOS A LA FLAMENCA

1. Amenez une grosse quantité d'eau à ébullition. Lavez les asperges, pelez le tiers inférieur, retirez les extrémités sèches et coupez les tiges en biais et en trois. Faites blanchir pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, déversez, passez sous l'eau froide et laissez égoutter.

2. Pour le *sofrito* (pp. 10/11), entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et épépinez-les. Coupez la chair en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Lavez le piment, entaillez-le dans le sens de la longueur, retirez les pépins et coupez-le en petits dés.

3. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites cuire l'oignon et l'ail, à feu moyen, pendant env. 3 minutes, en tournant constamment. Ajoutez le piment et le jambon et faites cuire ensemble pendant 1 minute. Ajoutez les tomates, salez et poi-

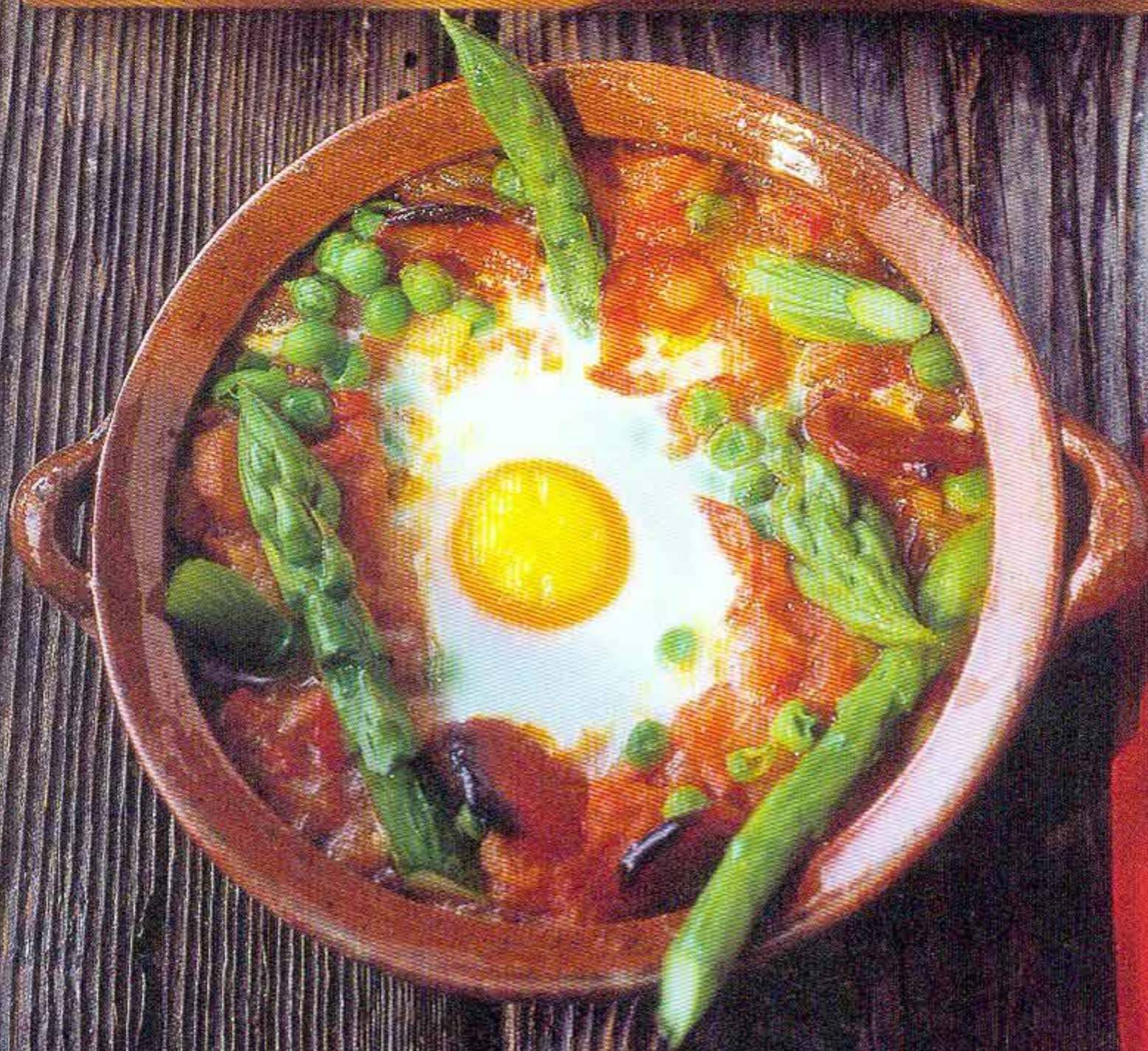
vrez légèrement. Laissez mijoter à moitié couvert et à feu doux pendant environ 15 minutes et, si nécessaire, ajoutez un peu d'eau.

4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez légèrement les *cazuelitas* et versez-y le *sofrito*. Placez les morceaux d'asperges et les petits pois dessus. Coupez le *chorizo* en tranches et répartissez-le. Faites un creux à la surface à l'aide d'une cuiller et cassez délicatement un œuf dedans, sans blesser le jaune. Faites gratiner au four (au milieu) pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient figés. Servez avec du pain blanc.

**PRÉSENTATION :** Avec du persil fraîchement haché

**BOISSON :** Vin blanc léger ou bière











Les *tortillas de patatas* constituent en Espagne une nourriture de base, qui est servie chaude ou froide à toute heure de la journée, seule ou sur un petit pain.

# Tortilla à la pomme de terre

## TORTILLA DE PATATAS

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en frites ou en tranches de 3 mm d'épaisseur. Nettoyez les oignons nouveaux et coupez-les en anneaux fins avec leur verdure. Pelez l'ail et hachez-le finement.
2. Faites chauffer 3 cm d'huile dans une poêle (env. 28 cm Ø) à bord haut. Elle est suffisamment chaude quand des bulles remontent le long du manche d'une cuiller en bois plongée dedans. Essuyez les pommes de terre avec un torchon de cuisine et mettez-les dans l'huile chaude. Faites cuire, à feu moyen, pendant 7 à 8 minutes en tournant de temps en temps.
3. Pendant ce temps, délayez légèrement les œufs dans un grand plat et assaisonnez d'une bonne pincée de sel et de poivre de Cayenne.
4. Ajoutez les oignons nouveaux et éventuellement l'ail aux pommes de terre et laissez cuire pendant 2 minutes. Passez les pommes de terre dans une passoire, récoltez l'huile (elle peut être réutilisée), laissez égoutter, salez et poivrez.
5. Faites chauffer 2 c.s. d'huile récoltée dans une poêle. Ajoutez les pommes de

terre dans l'œuf battu, versez le mélange dans l'huile chaude et laissez cuire, à feu vif, pendant 2 minutes. Réduisez la température et laissez figer le mélange, à feu doux, pendant 6 minutes.

6. Tournez la *tortilla* et continuez la cuisson, à feu moyen, pendant environ 6 minutes.

7. Testez la consistance en appuyant avec le doigt au centre : si la *tortilla* ne cède pas mais reste ferme, elle est prête. Retournez-la sur un plat et servez chaud ou froid.

**PRÉSENTATION :** Coupez la *tortilla* en quartiers ou en dés et servez avec des brochettes pour pouvoir saisir les morceaux. Dans les bars espagnols, on la sert aussi comme garniture pour le pain.

**BOISSON :** Bière

**VARIANTE :** Les livres de cuisine en Espagne sont remplis de recettes de *tortillas*. En principe, on peut les cuire avec n'importe quoi : du thon, des lamelles de jambon, des tranches de *chorizo*, des champignons, des courgettes, des artichauts, des petits pois, des poivrons, des crevettes, et beaucoup d'autres choses encore.

POUR DÉBUTANTS

DOUX

POUR TOUS LES JOURS

**PRÉPARATION :** 40 minutes

**PAR PORTION :** env. 380 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

800 g de pommes de terre à chair ferme

2 ou 3 oignons nouveaux

1 gousse d'ail (facultatif)

8 œufs

sel | poivre de Cayenne

**De plus :**

huile végétale neutre pour cuire



1. Mélangez les pommes de terre cuites avec les œufs délayés et versez-les ensemble dans la poêle.



2. Pour retourner la *tortilla*, placez un couvercle ou une assiette plate sur la poêle et retournez-la.



3. Faites à nouveau glisser la *tortilla* retournée dans la poêle sur l'autre côté.



POUR DÉBUTANTS  
SAVOUREUX  
POUR TOUS LES JOURS

**PRÉPARATION :** 30 minutes  
**CUISSON :** 10 minutes  
**PAR PORTION :** env. 350 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

4 tomates mûres en grappe  
1 oignon rouge  
2 poivrons rouges  
150 g de jambon Serrano  
(coupé en 3 tranches de 50 g  
chacune ; p. 114)  
6 œufs  
1 c.c. de paprika  
sel | poivre  
1 gousse d'ail  
3 c.s. d'huile d'olive

# Omelette aux poivrons

PIPERRADA

1. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez l'oignon, coupez-le en deux puis en fines lamelles. Coupez les poivrons en deux, lavez-les et coupez-les en fines lamelles. Coupez le jambon Serrano également en fines lamelles.

2. Délayez légèrement les œufs dans un plat et assaisonnez avec du paprika, du sel et du poivre. Pelez l'ail et pressez-le.

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle (28-30 cm ø). Faites-y revenir l'oignon à feu moyen pendant 2 minutes. Ajoutez les lamelles de poivrons et faites cuire ensemble pendant 3 minutes. Incorporez les dés de tomates et le jambon et répartissez de manière uniforme dans la poêle.

4. Versez les œufs dessus et laissez figer pendant environ 10 minutes, à feu doux. Faites glisser la *piperrada* de la poêle sur une assiette. Elle est meilleure tiède.

**PRÉSENTATION :** Coupez la *piperrada* en morceaux comme une tarte et servez avec des olives vertes.

**BOISSON :** Bière ou vin rouge léger

**VARIANTE :** Les végétariens remplacent le jambon par 1 poivron vert ou jaune (à cuire avec le reste) et 1 botte d'oignons nouveaux (lavés et coupés en rondelles, de biais, avec la verdure, et incorporés aux tomates).

POUR DÉBUTANTS  
SAVOUREUX  
DE MAJORQUE

**PRÉPARATION :** 35 minutes  
**CUISSON :** 45 minutes  
**PAR PORTION (POUR 4) :**  
env. 340 kcal

**POUR 3 OU 4 PERSONNES :**

800 g de petites courgettes  
sel  
4 tomates mûres en grappe  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
2 c.s. d'huile d'olive  
1 c.c. de paprika  
100 g de fromage *manchego*  
(p. 115) ou du parmesan  
6 œufs  
12,5 cl de lait  
1 c.c. de piment en poudre  
noix de muscade fraîchement  
râpée

**De plus :**

1 moule en aluminium  
(env. 26 cm ø)  
huile d'olive pour le moule

# Gâteau aux courgettes

COCA DE CALABACINES

1. Lavez les courgettes et coupez-les en tranches de 1/2 cm d'épaisseur, salez-les et laissez-les dégorger pendant 15 minutes dans une passoire.

2. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon et l'ail, à feu moyen, pendant 2 minutes, puis saupoudrez de paprika et continuez la cuisson pendant 1 minute. Retirez du feu, incorporez les dés de tomates et salez légèrement.

4. Enduisez le moule en aluminium d'huile. Séchez les tranches de courgettes avec le papier essuie-tout et versez dans le plat. Répartissez ensuite le mélange oignons-tomates dessus à la cuiller.

5. Râpez finement le fromage. Délayez les œufs dans un plat avec le lait et le fromage et assaisonnez avec le sel, le piment et la noix de muscade. Versez le mélange aux œufs sur les légumes. Faites cuire les courgettes pendant 45 minutes au four chaud (au milieu). Arrosez à volonté avec la sauce poivron-tomate de la p. 73.

**BOISSON :** *Sangría* (p. 109)











# Pochettes de pâte farcies

## EMPANADILLAS

1. Tamisez la farine dans un plat. Mélangez dans une tasse l'huile, le lait, le vin rouge et le sel et versez sur la farine. Mélangez le tout pour obtenir un mélange lisse et formez une boule. Laissez reposer, à couvert, pendant 1 heure.

2. Pour la **farce à la viande**, mélangez les raisins dans une tasse avec le brandy (ou faites tremper les raisins dans de l'eau tiède). Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon et l'ail, à feu moyen, pendant environ 2 minutes. Ajoutez la viande hachée et faites cuire en tournant constamment pendant 4 minutes. Incorporez les raisins avec le brandy, le sel, la coriandre, le cumin et la cannelle, et continuez la cuisson pendant 1 minute. Retirez du feu et laissez refroidir.

Pour la **farce au potiron**, pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Coupez la chair de potiron en très petits dés. Lavez les piments, nettoyez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, épépinez-les et hachez-les très finement. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites-y revenir l'oignon, l'ail et les pignons de pin, à feu moyen, pendant environ 2 minutes. Ajoutez le potiron et les piments et continuez la cuisson pendant 3 minutes. Salez, poivrez et ajoutez le thym. Retirez du feu et laissez refroidir.

3. Déroulez la pâte sur un plan de travail fariné, sur une épaisseur de 1 à 2 mm. Faites des cercles de pâte d'un diamètre d'environ 10 cm à l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un verre). Déposez sur la moitié de chaque cercle 1 c.c. bombée de viande hachée ou de farce au potiron, en laissant le bord libre. Repliez l'autre moitié par-dessus et refermez les bords en les roulant comme une corde.

4. Faites chauffer une grande quantité d'huile dans une casserole ou une friteuse. Elle est suffisamment chaude quand de petites bulles remontent le long de la tige d'une cuiller en bois plongée dedans. Mettez 3 ou 4 pochettes de pâte dans l'huile chaude et laissez dorer pendant 5 à 6 minutes, en tournant de temps en temps. Retirez avec une écumoire et laissez égoutter sur du papier essuie-tout.

**BOISSON** : Vin rouge sec, par ex. un rioja

**VARIANTE** : Vous pouvez aussi employer de la pâte feuilletée surgelée pour les *empanadillas* (étalez-la sur une très fine épaisseur et farcissez) et passer ces derniers à la friture ou les faire cuire sur une plaque dans le four préchauffé à 200 °C (th. 6-7). Pour la farce, on peut aussi employer des épinards avec des raisins secs et des pignons de pin (p. 31).

**PRÉPARATION (AVEC 1 FARCE)** : 50 minutes

**REPOS** : 1 heure

**PAR PIÈCE (AVEC HACHIS)** : env. 135 kcal

**PAR PIÈCE (AVEC POTIRON)** : env. 125 kcal

**POUR 18 PIÈCES** :

**Pour la pâte (avec 1 farce)** :

200 g de farine

6 c.s. d'huile d'olive

6 c.s. de lait

6 c.s. de vin rouge

1/2 c.c. de sel

**Pour la farce au hachis** :

1 c.s. de raisins secs

1 c.s. de brandy espagnol (facultatif)

1 petit oignon

1 gousse d'ail

2 c.s. d'huile d'olive

150 g de viande d'agneau hachée (ou de bœuf)

sel

1 c.c. de coriandre moulue et de cumin

1/2 c.c. de cannelle en poudre

**Pour la farce au potiron** :

1 petit oignon

1 gousse d'ail

200 g de chair de potiron (pelée, sans pépins ni fibres)

2 piments rouges

2 c.s. d'huile d'olive

1 c.s. de pignons de pin

sel | poivre

1/2 c.c. de thym séché

**De plus** :

farine pour le plan de travail

huile végétale neutre pour frire



1. Déroulez finement la pâte et faites 18 cercles d'environ 10 cm de diamètre à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce.

2. Versez 1 c.c. bombée de farce sur chaque cercle, en laissant un bord libre. Refermez la pâte sur la farce.

3. Tournez les bords de pâte comme une corde, pour que la farce ne s'écoule pas.





# Sopas, cocidos y arroces

Soupes, plats mijotés et plats au riz

- 43 Gazpacho
- 43 Soupe glacée à la tomate
- 45 Soupe à l'ail et aux amandes
- 46 Soupe à l'ail avec œuf
- 46 Soupe simple de poisson
- 47 Pommes de terre au chorizo
- 47 Potée de bœuf aux pois chiches
- 48 Légumes braisés

- 48 Marmite de poisson à la basquaise
- 51 Marmite de fruits de mer
- 52 Paella aux nouilles et aux fruits de mer
- 52 Nouilles à l'andalouse
- 55 Paella valencienne
- 56 Riz aux praires
- 56 Riz aux légumes



# Gazpacho

1. Réservez 1 tomate pour la garniture. Entaillez les autres en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, en ayant eu soin de retirer la naissance de la tige. Coupez le poivron en deux, retirez la naissance de la tige et réservez-en une moitié ; coupez le reste du poivron en petits dés. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur, retirez les pépins. Réservez un morceau de concombre d'environ 10 cm, hachez grossièrement le reste. Mettez tous ces légumes dans le bol du mixeur.
2. Pelez l'oignon, réservez-en une moitié et émincez le reste. Pelez la gousse d'ail et hachez-la finement. Humidifiez la mie de pain avec 10 cl d'eau et placez-la, avec l'ail, également dans le bol du mixeur.
3. Mixez tous les ingrédients pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et suffisamment d'eau froide

(environ 50 cl), pour obtenir une soupe crémeuse. Placez au minimum pendant 2 heures au réfrigérateur, à couvert. Pour servir, hachez très finement la tomate, la moitié de poivron, le morceau de concombre et la moitié d'oignon réservés, et dressez (séparément) sur une assiette. Versez la soupe dans des bols à soupe. À table, chacun parseme son gazpacho de dés de légumes au choix.

**PRÉSENTATION :** Par les chaudes journées d'été, vous pouvez – comme c'est l'habitude en Andalousie – ajouter quelques glaçons.

**BOISSON :** Rosado (un vin rosé espagnol)

**VARIANTE :** Vous pouvez remplacer l'eau par un bouillon de légumes.

POUR DÉBUTANTS  
RAFRAÎCHISSANT  
D'ANDALOUSIE

**PRÉPARATION :** 25 minutes  
**RAFRAÎCHISSEMENT :** 2 heures  
**PAR PORTION :** env. 260 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1,2 kg de tomates parfumées mûres  
1 poivron vert  
1 petit concombre  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
100 g de *miga* (mie de pain blanc rassis ; p. 114)  
4 c.s. de vinaigre de vin blanc  
6 c.s. d'huile d'olive  
sel

# Soupe glacée à la tomate

SOPA DE TOMATE HELADA

1. Réservez 1 tomate. Lavez les tomates restantes, coupez-les grossièrement et mettez-les dans une casserole. Faites-les chauffer ; arrêtez la cuisson juste avant le point d'ébullition.
2. Placez un torchon propre au fond d'une passoire. Lavez le romarin et mettez-le dans un plat, placez la passoire sur le plat. Versez les tomates dans la passoire et laissez égoutter pendant 1 heure. Retirez ensuite la passoire avec les tomates égouttées, tordez délicatement le torchon de cuisine et récoltez le jus pressé dans un plat (pas trop fort, sinon le liquide devient trouble). Assaisonnez le jus de tomate ainsi obtenu avec du poivre de Cayenne et du sel et laissez reposer pendant 3 heures au réfrigérateur.
3. Avant de servir, entaillez la tomate réservée. Hachez la chair en petits dés, retirez la naissance de la tige et mettez au réfrigérateur. Pelez la moitié d'avocat et coupez la chair en petits dés. Arrosez immédiatement avec le jus de citron (si vous n'utili-

sez pas l'autre moitié immédiatement, laissez-lui le noyau et frottez l'endroit de coupe avec du jus de citron, vous pourrez ainsi le conserver pendant 1 ou 2 jours au réfrigérateur). Retirez le brin de romarin et versez le jus de tomate dans de petits bols à soupe. Garnissez avec quelques dés de tomate ou d'avocat et servez aussitôt.

**PRÉSENTATION :** Servez les tomates glacées sur de la glace pilée : si vous ne possédez pas d'ustensile pour écraser la glace, glissez les glaçons dans un sachet de congélation, placez un torchon dessus et écrasez-les sur une surface dure avec un attendrisseur à viande. Remplissez des coupelles à glace avec la glace pilée et 1 c.c. de sel et placez les tasses dessus.

**BOISSON :** Cava (champagne espagnol) ou *rosado* (vin rouge espagnol)

**VARIANTE :** Pour ceux qui n'aiment pas les avocats, garnissez la soupe avec des dés de pain grillés.

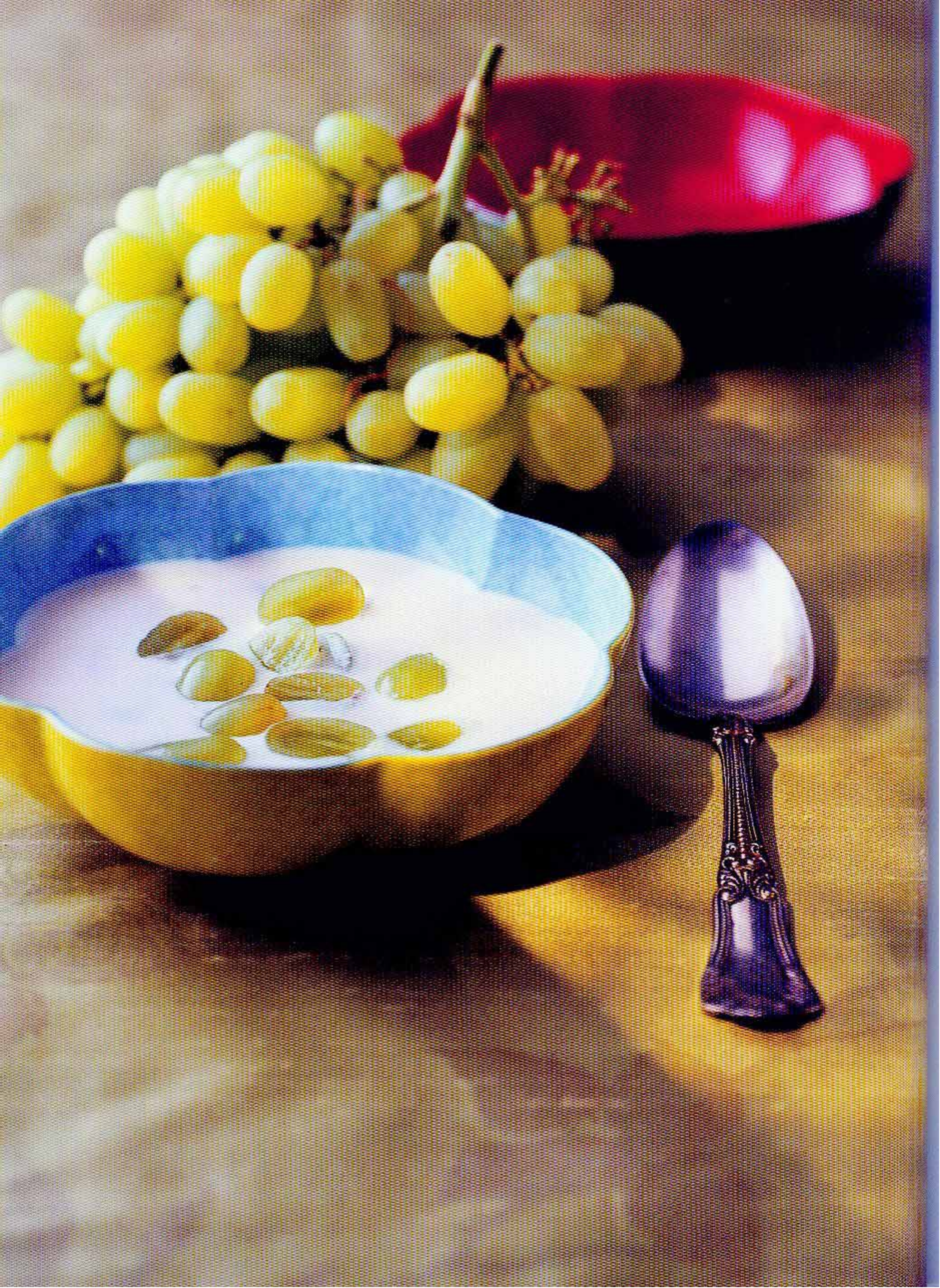
POUR DÉBUTANTS  
CONSISTANT  
FESTIF

**PRÉPARATION :** 25 minutes  
**ÉGOUTTAGE :** 1 heure  
**REFROIDISSEMENT :** 3 heures  
**PAR PORTION :** env. 85 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1,5 kg de tomates parfumées mûres  
1 brin de romarin  
sel | poivre de Cayenne  
1/2 avocat  
1 c.s. de jus de citron







En Andalousie, l'*ajo blanco* se prépare depuis toujours dans le mortier, ce qui demande un peu d'endurance et peut provoquer des crampes aux bras peu entraînés. Chez nous, il est rare de trouver des mortiers aussi grands. C'est pourquoi vous pouvez aussi préparer cette soupe à l'ail raffinée au mixeur.

## Soupe à l'ail et aux amandes

### AJO BLANCO

1. Émiettez la *miga* dans un plat, humidifiez-la avec 15 cl d'eau et laissez tremper pendant 30 minutes.
2. Entre-temps, plongez les amandes pendant 1 minute dans de l'eau bouillante, déversez et pelez. Étalez les amandes sur un torchon de cuisine, laissez-les refroidir et sécher (p. 10).
3. Pelez les gousses d'ail et hachez-les grossièrement. Hachez aussi grossièrement les amandes. Placez l'ail et les amandes dans un grand mortier (ou dans un bol mixeur), ajoutez 1/4 de c.c. de sel et pilez pendant 8 minutes ou mixez pendant 3 minutes.
4. Ajoutez la *miga* trempée au mélange ail-amandes et continuez à travailler pendant encore 5 à 10 minutes à la main (2 minutes au mixeur), pour obtenir une fine pâte.
5. Ajoutez l'huile petit à petit, incorporez-la bien de manière à obtenir une consistance crémeuse. Incorporez le vinaigre de sherry et continuez à piler ou à mixer pendant 1 minute.
6. Versez le mélange dans une terrine à soupe (ou un plat) et incorporez petit à petit 50 cl d'eau glacée en fouettant. Salez la soupe et laissez reposer pendant 2 ou 3 heures au réfrigérateur.

7. Avant de servir, lavez les raisins, coupez-les en deux et retirez éventuellement les pépins. Répartissez l'*ajo blanco* dans des bols et garnissez de raisins.

**BOISSON :** Manzanilla (sherry)

**VARIANTE :** Dans les restaurants de grande renommée, les raisins sont pelés. Vous pouvez également garnir cette soupe avec des morceaux de pomme, des boules de melon et/ou des raisins de Corinthe trempés.

### CONSEIL

Soyez attentif à employer, pour des mayonnaises ou des soupes froides, de l'ail d'une extrême fraîcheur. Si un germe vert apparaît à l'intérieur de la gousse, le goût en est souvent plus prononcé. Si vous ne disposez pas d'autre gousse d'ail, retirez le germe vert et réduisez éventuellement la quantité d'ail à utiliser.



POUR DÉBUTANTS  
CRÉMEUX  
DE MALAGA

**PRÉPARATION :** 50 minutes  
**REFROIDISSEMENT :** 3 heures  
**PAR PORTION :** env. 565 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

250 g de *miga* (mie de pain blanc rassis)  
150 g d'amandes  
5 gousses d'ail (voir Conseil)  
sel  
6 c.s. d'huile d'olive  
2 c.s. de vinaigre de sherry  
100 g de raisins blancs (de préférence du muscat)



POUR DÉBUTANTS  
BON MARCHÉ  
POUR TOUS LES JOURS

PRÉPARATION : 20 minutes  
CUISSON : 30 minutes  
PAR PORTION : env. 400 kcal

POUR 4 PERSONNES :

1 tête d'ail (env. 10 gousses)  
6 c.s. d'huile d'olive  
1 l de bouillon de poule  
(fait maison ou instantané)  
1 brin de thym frais  
1 feuille de laurier  
4 tranches de pain blanc rassis  
(env. 200 g)  
4 œufs très frais  
sel | poivre (facultatif)

POUR DÉBUTANTS  
BON MARCHÉ  
POUR TOUS LES JOURS

PRÉPARATION : 50 minutes  
PAR PORTION : env. 240 kcal

POUR 4 PERSONNES :

1 piment rouge séché  
1 petit poireau  
1 carotte  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
400 g de poisson de mer à  
chair blanche (par ex. merlu,  
saumon ou cabillaud)  
40 cl de fond de poisson  
(en bocal)  
4 c.s. d'huile d'olive  
1 petite tranche de pain blanc  
rassis (env. 30 g)  
1 tomate  
sel | poivre

Sur ces deux pages, vous trouverez des plats campagnards, qui sont mangés et appréciés dans presque toutes les régions d'Espagne.

## Soupe à l'ail avec œuf

SOPA DE AJO

1. Pelez l'ail, réservez 2 gousses, hachez finement le reste. Faites chauffer 2 c.s. d'huile dans une casserole et faites-y dorer l'ail. Ajoutez le bouillon et amenez à ébullition. Lavez le brin de thym et ajoutez-le avec la feuille de laurier. Faites cuire pendant 30 minutes, à feu moyen, à couvert.
2. Coupez les gousses d'ail restantes dans le sens de la longueur. Frottez-les énergiquement sur les deux faces des tranches de pain. Faites chauffer 2 c.s. d'huile dans une poêle et faites-y dorer les tranches de pain sur les deux côtés en ajoutant le reste d'huile.
3. Placez une tranche de pain dans chaque assiette. Cassez délicatement un œuf sur

chaque tranche, sans blesser le jaune. Salez le bouillon, poivrez éventuellement et versez le bouillon bouillant dessus.

BOISSON : Vin rouge sec ou bière

VARIANTE : Dans les Îles Canaries, on poche rapidement les œufs dans le bouillon (tournez avec une cuillère dans le bouillon pour créer une spirale, laissez glisser les œufs doucement au centre du bouillon frémissant et faites cuire, à feu très doux, pendant 2 à 3 minutes). Celui qui n'aime pas mordre dans une gousse d'ail peut aussi passer le bouillon à travers une passoire.

## Soupe simple de poisson

SOPA DE PESCADO

1. Faites tremper le piment dans l'eau chaude. Nettoyez le poireau, coupez-le en petits morceaux avec la verdure tendre et laissez-le égoutter. Pelez la carotte et coupez-la en petits morceaux. Pelez l'oignon et la gousse d'ail et hachez-les finement.
2. Coupez le poisson en morceaux de taille moyenne. Amenez le fond de poisson à ébullition dans une casserole avec 40 cl d'eau et laissez-y cuire les morceaux de poisson à feu doux pendant 7 à 8 minutes.
3. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une deuxième casserole. Faites dorer le pain des deux côtés, à feu moyen, pendant 2 à 3 minutes, retirez-le et mettez-le dans le mortier. Mettez l'oignon, l'ail, la carotte et le poireau dans l'huile et faites cuire pendant 5 minutes, à feu moyen, en tournant continuellement. Lavez la tomate, coupez-la en petits morceaux et ajoutez-les. Enlevez les morceaux de poisson du bouillon et passez le bouillon dans une passoire. Versez-le ensuite dans la casserole avec les légumes et amenez-le à ébullition.

4. Hachez grossièrement le piment et pilez-le dans le mortier avec le pain grillé et 1/4 de c.c. de sel et de poivre. Ajoutez 3 ou 4 c.s. de bouillon de poisson pour obtenir une pâte. Incorporez cette pâte épicée au bouillon dans la casserole et continuez la cuisson à feu moyen, pendant 10 minutes.

5. Réduisez la soupe en purée. Rajoutez les morceaux de poisson 2 à 3 minutes, à feu doux.

PRÉSENTATION : Avec du persil haché frais

BOISSON : Vin blanc, par ex. un ribeiro

VARIANTE : En Espagne, on prend pour ce type de soupe au poisson une tête ou des abats de poisson qui sont d'abord cuits séparément et détaillés en petits morceaux. Vous pouvez aussi faire revenir des légumes ou des dés de jambon ou ajouter au poisson des moules cuites à la vapeur.



# Pommes de terre au chorizo

PATATAS A LA RIOJANA

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Pelez et hachez les oignons et coupez-les en lamelles. Pelez l'ail et hachez-le finement. Coupez les poivrons en deux, nettoyez-les et coupez-les en lamelles. Coupez le chorizo en tranches épaisses.

2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les oignons et l'ail dedans, à feu moyen, pendant 2 minutes. Ajoutez les poivrons et le chorizo et continuez la cuisson pendant 3 minutes. Ajoutez les pommes de terre et continuez la cuisson pendant 2 minutes, en tournant.

3. Versez le bouillon par-dessus et continuez la cuisson 20 minutes. Assaisonnez fortement avec du poivre et salez légèrement si nécessaire.

**PRÉSENTATION :** Avec du persil frais haché

**BOISSON :** Vin rouge ordinaire ou bière

**VARIANTE :** Vous pouvez également préparer les *patatas a la riojana* en soupe avec des pommes de terre farineuses, 1 l de bouillon de viande (cube) et 1 feuille de laurier.

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 20 minutes

**PAR PORTION :** env. 445 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

750 g de petites pommes de terre à chair ferme

2 oignons

2 gousses d'ail

2 poivrons rouges

200 g de chorizo (voir p. 114)

3 c.s. d'huile d'olive

50 cl de bouillon de viande (cube ou du bouillon de légumes)

poivre | sel

# Potée de bœuf aux pois chiches

ROPA VIEJA

1. Pour le *sofrito* (pp. 10/11), faites griller le poivron, pelez-le et coupez-le en morceaux (laissez égoutter les poivrons en bocaux). Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Lavez le persil et séchez-le en le secouant, coupez finement les feuilles.

2. Dans une cocotte, faites chauffer 4 c.s. d'huile et faites revenir l'oignon et la moitié de l'ail pendant 3 minutes, à feu doux. Incorporez les morceaux de poivron, le paprika, les dés de tomates et le persil. Ajoutez le thym et les feuilles de laurier. Laissez mijoter le tout, à feu doux, pendant environ 15 minutes, en tournant de temps en temps ; ajoutez de l'eau si nécessaire.

3. Entre-temps, déversez les pois chiches dans une passoire, passez-les longuement sous l'eau et laissez-les égoutter. Coupez la viande en dés de 1 cm. Pelez les carottes et coupez-les en petits dés. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux.

4. Faites chauffer le restant d'huile dans une grande poêle et faites-y cuire le reste d'ail et les morceaux de pommes de terre, à feu moyen, pendant 12 à 15 minutes, en mélangeant de temps en temps.

5. Salez, puis ajoutez les pois chiches, la viande et les carottes. Ajoutez 50 cl d'eau, amenez à ébullition et laissez mijoter le tout, à couvert, à feu moyen, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

6. Salez les pommes de terre, ajoutez-les dans la cocotte et mélangez. Laissez encore imprégner pendant 5 minutes, en retirant du feu.

**PRÉSENTATION :** Avec du persil frais haché

**BOISSON :** Vin rouge ordinaire ou bière

**VARIANTE :** Traduit littéralement, *ropa vieja* signifie « vieux vêtement » ou « vieux truc ». Il s'agit de restes de repas, dans lequel on peut encore mettre d'autres ingrédients comme du poulet cuit, de la saucisse ou du jambon. Quelques fils de safran donnent au plat couleur et parfum. Vous pouvez également allonger la potée de bœuf avec du bouillon (étape 5).

POUR DÉBUTANTS

À BASE DE RESTES

DES CANARIES

**PRÉPARATION :** 1 heure

**PAR PORTION (POUR 6) :**  
env. 420 kcal

**POUR 4 À 6 PERSONNES :**

1 poivron rouge (ou 1 poivron pelé en bocal)

2 tomates mûres (ou 100 g de morceaux de tomates en boîte)

1 oignon

4 gousses d'ail

1/2 botte de persil

8 c.s. d'huile d'olive

1 c.c. de paprika

1/2 c.c. de thym séché

2 feuilles de laurier

1 grande boîte de pois chiches (480 g égouttés)

500 g de bœuf cuit, de la veille

2 carottes

4 grosses pommes de terre à chair ferme (env. 800 g)

sel



POUR DÉBUTANTS  
VÉGÉTARIEN  
PLAT QUOTIDIEN

PRÉPARATION : 55 minutes  
PAR PORTION : env. 275 kcal

POUR 4 PERSONNES :

4 œufs  
2 poivrons rouges (ou des  
poivrons pelés en bocal)  
3 tomates mûres  
2 poivrons verts  
2 courgettes  
2 oignons  
6 c.s. d'huile d'olive  
sel | poivre

POUR DÉBUTANTS  
MOYENNEMENT ÉPICÉ  
POUR DES INVITÉS

PRÉPARATION : 45 minutes  
PAR PORTION : env. 755 kcal

POUR 4 PERSONNES :

2 oignons | 3 gousses d'ail  
1 poivron vert  
4 grosses pommes de terre à  
chair ferme (env. 800 g)  
4 c.s. d'huile d'olive  
20 cl de vin blanc sec (ou de  
l'eau + 2 c.s. de jus de citron)  
1 feuille de laurier  
40 cl de fond de poisson (en  
bocal)  
800 g de thon frais (prêt à  
l'emploi, sans peau ni arêtes)  
1 tranche de pain blanc rassis  
(env. 50 g)  
sel  
2 poivrons-piquillos (en  
conserves)

# Légumes braisés

PISTO MANCHEGO

1. Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes, pour les rendre durs. Passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir.
2. Faites griller les poivrons rouges, pelez-les et nettoyez-les (Secret de cuisine p. 11), coupez-les en petits morceaux (faites égoutter d'abord les poivrons en bocal). Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige.
3. Coupez les poivrons verts en deux, lavez-les et coupez-les en petits dés. Nettoyez les courgettes, lavez-les et coupez-les également en petits dés.
4. Pelez les oignons et hachez-les finement. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à braiser et faites-y revenir les oignons pendant 2 à 3 minutes jusqu'à

ce qu'ils soient transparents. Ajoutez les poivrons rouges et les tomates et laissez mijoter pendant 5 minutes.

5. Ajoutez également les poivrons verts et les courgettes et laissez cuire, à feu moyen, pendant 10 à 15 minutes (selon votre goût), tournez de temps en temps. Salez et poivrez.

6. Peler les œufs et divisez-les en deux. Versez le *pisto* dans des coupelles en argile et servez décoré de deux demi-œufs.

PRÉSENTATION : Avec du persil frais haché

BOISSON : Vin rouge sec, par ex. un rioja

VARIANTE : Vous pouvez aussi faire mijoter des dés d'aubergine et ne pas faire cuire les œufs durs mais les battre légèrement et les ajouter aux légumes 5 minutes avant la fin de la cuisson pour les laisser figer.

# Marmite de poisson à la basquaise

MARMITAKO

1. Pelez et hachez finement les oignons et 2 gousses d'ail. Divisez le poivron vert en deux, lavez-le et coupez-le en petits dés. Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés de taille moyenne.
2. Faites chauffer l'huile dans une *cazuela* (p. 9) ou dans une grande casserole. Faites-y cuire les oignons, l'ail et les morceaux de poivron à feu moyen pendant 3 à 4 minutes, en tournant. Ajoutez les dés de pommes de terre et faites cuire le tout pendant 2 minutes. Allongez avec le vin blanc et ajoutez la feuille de laurier.
3. Allongez avec le fond de poisson et suffisamment d'eau pour que les pommes de terre soient recouvertes. Amenez à ébullition et faites cuire, à feu moyen, pendant 8 minutes, à découvert.
4. Coupez le thon en dés de 3 cm.

5. Pelez la gousse d'ail et mettez-la dans le mortier. Retirez la croûte du pain et ajoutez celui-ci. Ajoutez une pincée de sel et pilez finement. Faites égoutter les poivrons-piquillo, hachez-les grossièrement et ajoutez-les. Travaillez le tout en fine pâte dans le mortier.

6. Ajoutez la pâte épicée dans la casserole, salez. Ajoutez le thon et laissez mijoter la *marmitako*, à couvert, pendant 10 minutes pour terminer la cuisson. Le poisson doit être cuit, mais ne doit pas se défaire.

PRÉSENTATION : La *marmitako* se sert traditionnellement dans des *cazuelitas* (coupelles en argile, p. 9).

BOISSON : Vous pensez que le vin rouge ne s'accommode pas de poisson ? Un Gran Feudo de Navarre, par exemple, se marie bien avec la *marmitako*.











La *zarzuela de mariscos* se doit d'être tout aussi colorée et multiple que son nom l'indique.

# Marmite de fruits de mer

## ZARZUELA DE MARISCOS

1. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez et émincez l'oignon.

2. Rincez le poisson, les crevettes géantes et les rondelles de calamar sous l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout.

3. Lavez soigneusement les moules et les praires. Jetez les moules abîmées, faites égoutter les autres dans une passoire. Faites chauffer le vin blanc dans une casserole, faites-y cuire les moules et les praires, à feu moyen, pendant 4 à 5 minutes, en secouant régulièrement la casserole. Égouttez les moules dans une passoire, récoltez le jus à base de vin. Détachez les moules, laissez les praires dans leur coquille. Jetez celles qui ne se sont pas ouvertes.

4. Faites chauffer 4 c.s. d'huile dans une grande poêle. Retirez la croûte du pain pour la *picada* (pp. 10/11) et faites-le dorer des deux côtés pendant 2 à 3 minutes, retirez-le et placez-le dans le pilon. Mettez les crevettes géantes et les rondelles de calamar dans la poêle et faites cuire, à feu vif, dans l'huile restante, pendant 1 à 2 minutes sur chaque côté, salez et sortez-les. Ne lavez pas la poêle.

5. Préparez une *cazuela* (p. 9, éventuellement une cocotte). Salez les morceaux de poisson et tournez-les dans un peu de farine. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle et faites cuire les morceaux de poisson des deux côtés, à feu vif, pendant 1 minute. Sortez-les et placez-les en couches, en alternant avec les moules et les calamars, dans la *cazuela*. Déposez les crevettes géantes sur le dessus.

6. Mettez l'oignon dans la poêle et faites chauffer pendant 2 à 3 minutes, à feu moyen, dans l'huile de cuisson restante, en tournant. Ajoutez les tomates et la feuille de laurier et faites cuire pendant 2 minutes. Passez le jus de vin à travers un fin tamis, puis ajoutez-le ainsi que le fond

de poisson et laissez réduire, à feu vif, pendant 5 minutes. Salez et poivrez généreusement avec du poivre de Cayenne.

7. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Entre-temps, pour la *picada*, faites griller les amandes dans une poêle sèche, en tournant constamment. Pour terminer, ajoutez le safran et faites-le cuire avec le reste pendant 30 secondes. Pelez l'ail et hachez-le grossièrement. Lavez le persil et séchez-le en le secouant, hachez grossièrement les feuilles. Pilez dans le mortier les amandes, l'ail, le persil et 1 pincée de sel et de poivre de Cayenne avec le pain grillé. Incorporez 6 ou 7 c.s. de bouillon de poisson de la *cazuela*, pour obtenir un mélange épais.

8. Répartissez la *picada* sur la *zarzuela* et mélangez un peu. Faites cuire la marmite dans le four chaud (en bas) pendant 10 minutes.

9. Pressez le citron. Retirez la *zarzuela* du four, arrosez de citron et servez dans la *cazuela*.

**PRÉSENTATION :** Avec du persil fraîchement haché

**BOISSON :** Cava (champagne espagnol) ou vin blanc sec, par ex. un chardonnay de Do Penedès

**VARIANTE :** Le mélange de poissons nobles et de fruits de mer destine ce plat à des occasions particulières. En principe, tous les poissons de mer s'y prêtent, sauf les maquereaux, les harengs et le saumon (qui sont trop gras et donnent un arrière-goût peu agréable).

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
RAFFINÉ  
DE CATALOGNE

**PRÉPARATION :** 1 heure 45  
**PAR PORTION :** env. 565 kcal

**POUR 6 PERSONNES :**

3 tomates  
1 gros oignon  
4 filets de lotte (de 100 g chacun)  
4 filets de bar (de 100 g chacun ; à remplacer éventuellement par 1 poisson entier, coupé en biais en grosses darnes de 4 cm)  
4 filets de merlu (de 100 g chacun)  
8 crevettes géantes pelées et prêtes à l'emploi  
250 g de rondelles de calamar frais  
500 g de moules (Conseil p. 14)  
250 g de praires  
75 cl de vin blanc sec  
8 c.s. d'huile d'olive  
sel  
un peu de farine  
1 feuille de laurier  
40 cl de fond de poisson (en bocal)  
poivre de Cayenne

**Pour la *picada* :**

2 tranches de pain blanc rassis (env. 100 g)  
20 amandes pelées (voir p. 10, ou achetées toutes prêtes)  
1/2 c.c. de fils de safran  
2 gousses d'ail  
2 brins de persil  
sel | poivre de Cayenne

**De plus :**

1 citron



POUR DÉBUTANTS  
FESTIF  
DE VALENCE

PRÉPARATION : 50 minutes  
PAR PORTION : env. 570 kcal

POUR 4 PERSONNES :

12 crevettes géantes, non  
pelées (env. 300 g)  
400 g de lotte  
2 tomates  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
10 fils de safran  
1 c.c. de paprika  
sel  
2 c.s. d'huile d'olive  
80 cl de fond de poisson  
(en bocal)  
400 g de *fideos* (nouilles  
courtes, fines ; voir p. 114)  
2 c.s. de persil finement haché

De plus :

1 poêle à paella (voir p. 9)

POUR DÉBUTANTS  
BON MARCHÉ  
POUR TOUS LES JOURS

PRÉPARATION : 50 minutes  
PAR PORTION : env. 500 kcal

POUR 4 PERSONNES :

400 g de filets de maquereaux  
frais  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 poivrons verts  
2 pommes de terre de taille  
moyenne à chair ferme  
4 c.s. d'huile d'olive  
sel | poivre  
1 feuille de laurier  
1 petite boîte de safran en  
poudre (0,1 g)  
200 g de *fideos* (nouilles  
courtes très fines ; p. 114)  
1/2 bouquet de persil

La *fideuà* est une sorte de paella avec des nouilles et est préparée dans une poêle à paella.

## Paella aux nouilles et aux fruits de mer

### FIDEUÀ DE MARISCOS

1. Rincez les crevettes à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Rincez également la lotte à l'eau froide, séchez-la et coupez-la en dés de 1/2 cm d'épaisseur.
2. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez et émincez l'oignon.
3. Pelez l'ail et écrasez-le finement dans le mortier avec le safran, le paprika et 1 pincée de sel.
4. Faites chauffer l'huile dans la poêle à paella et faites-y revenir l'oignon à feu moyen pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les tomates et continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes, en tournant. Allongez avec le fond, ajoutez le mélange aux épices du mortier et amenez le tout à ébullition.
5. Assaisonnez le fond avec un peu de sel et de paprika. Incorporez le poisson et les nouilles et faites chauffer pendant 7 à 8 minutes, à découvert.
6. Répartissez les crevettes sur les nouilles dans la poêle, saupoudrez de persil et continuez la cuisson pendant 2 minutes. Retirez du feu, couvrez (voir Conseil) et laissez reposer pendant 5 minutes.

#### CONSEIL !

En Espagne, on emploie tout simplement une feuille de journal repliée pour recouvrir la poêle à paella, qui absorbe de manière optimale la vapeur d'eau qui s'en dégage.

## Nouilles à l'andalouse

### CAZUELA DE FIDEOS A LA ANDALUZA

1. Rincez les filets de maquereaux à l'eau froide, retirez éventuellement les arêtes avec une pince. Coupez les filets en morceaux de 6 à 8 cm.
2. Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail. Coupez les poivrons en deux, lavez-les puis coupez-les en petits dés. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits dés.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à paella (p. 9) ou dans une casserole. Faites-y revenir l'oignon et l'ail, à feu moyen, pendant 2 minutes. Ajoutez les dés de poivrons et continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez la feuille de laurier et le safran.
4. Ajoutez 1 l d'eau et amenez à ébullition. Incorporez les pommes de terre et 1 bonne pincée de sel et laissez cuire le tout, à feu moyen, pendant 5 à 6 minutes.
5. Ajoutez les nouilles et les morceaux de poisson, continuez la cuisson pendant 7 à 8 minutes. Entre-temps, lavez le persil et séchez-le en le secouant, hachez finement les feuilles et, peu avant la fin de la cuisson, saupoudrez-en les nouilles. Retirez du feu et laissez reposer pendant encore 5 minutes.

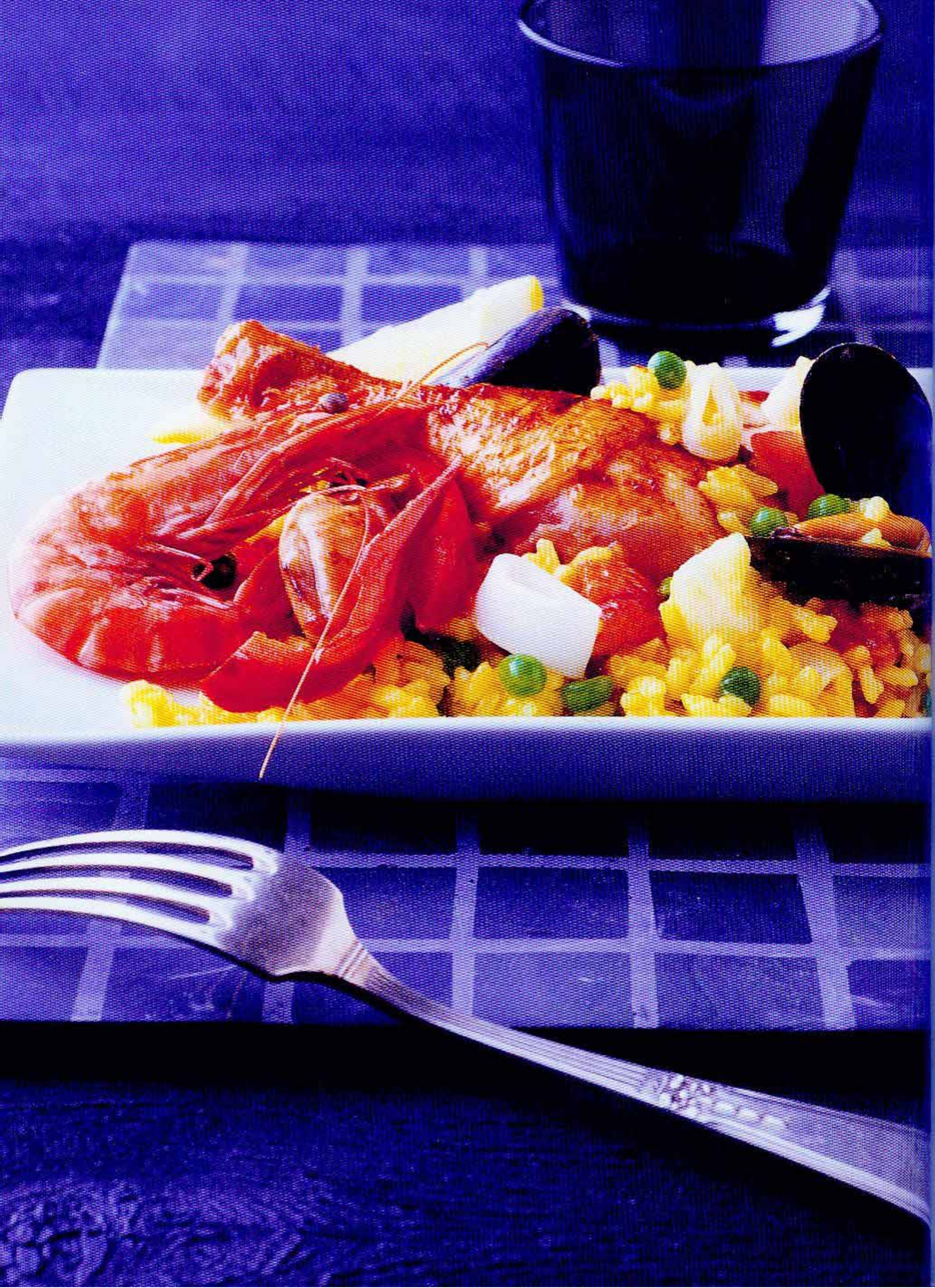
**BOISSON :** Vin blanc sec ou bière

**VARIANTE :** Le maquereau est un poisson gras. Vous pouvez le remplacer par du merlu ou du cabillaud, si vous n'aimez pas son goût.











La paella est en fait la poêle en fer à anse dans laquelle est préparé ce plat de riz à la renommée mondiale. Quant à la recette, il y en a quasiment autant que d'habitants à Valence. De plus, la préparation du plat est souvent une affaire d'homme : la paella est cuisinée à la campagne sur un trépied placé au-dessus d'un feu.

# Paella valencienne

PAELLA VALENCIANA

1. Sortez les petits pois du congélateur et laissez-les dégeler. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Coupez le poivron en quatre, lavez-le et coupez-le en lamelles. Pelez l'ail et hachez-le finement.

2. Détachez la chair des cuisses de lapin et coupez-la en morceaux. Divisez le poulet en deux, en passant un couteau aiguisé le long du bréchet et de l'échine, retirez les ailes et les cuisses en sectionnant dans l'articulation (p. 89). Détachez les blancs des os et coupez-les en trois morceaux.

3. Rincez les rondelles de calamars sous l'eau froide et laissez-les égoutter dans une passoire. Brossez les moules sous l'eau froide, nettoyez-les soigneusement et retirez les fils éventuels. Retirez et jetez les moules endommagées, égouttez les autres dans une passoire.

4. Faites chauffer 4 c.s. d'huile dans la poêle à paella et faites revenir le poivron, à feu vif, pendant 1 minute. Retirez-le et réservez-le. Placez les morceaux de poulet dans l'huile chaude et faites-les dorer sur toutes les faces pendant 10 minutes. Ajoutez l'ail et les morceaux de lapin et continuez la cuisson pendant 5 minutes. Salez et retirez-les.

5. Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle, et faites-y revenir les rondelles de calamar, les moules et les tomates, à feu vif, pendant 2 minutes. Mettez à nouveau les morceaux de viande avec le jus de viande dans la poêle.

6. Ajoutez le bouillon et amenez à ébullition. Incorporez le safran et le paprika, ajoutez les petits pois et salez fortement le bouillon (il est difficile de saler la paella par la suite).

7. Ajoutez le riz, répartissez-le de manière régulière dans la poêle et, à partir de maintenant, ne mélangez plus. Faites cuire la paella, à feu vif, pendant 12 minutes.

8. Rincez les crevettes à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Réduisez la chaleur. Placez les crevettes et les lamelles de poivron de manière décorative à la surface et continuez la cuisson, à feu doux, pendant 8 minutes. Retirez du feu et, avant de servir, laissez reposer pendant encore quelques minutes, à couvert (Conseil p. 52).

**PRÉSENTATION :** Avec des lamelles de citron

**BOISSON :** Ce qui va le mieux avec la paella, c'est un vin rouge puissant, par ex. un Utiel-Requena.

**VARIANTE :** C'est de cette manière que l'on prépare la paella à Valence, les petits pois étant souvent remplacés par des haricots verts et la chair de poulet étant directement détachée et coupée en petites bouchées. À Alicante, le riz est d'abord cuit pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il devienne transparent, le bouillon est ajouté ensuite. Les discussions sont animées quant à la méthode exacte.

## INFO

La méthode décrite ci-dessus convient très bien avec une cuisinière à gaz. Dans le cas d'une cuisinière électrique, recouvrez la paella les 8 dernières minutes avec une feuille de papier aluminium et glissez-la dans un four à 140 °C.

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
COLORÉ ET DÉLICIEUX  
REPAS DE MIDI FESTIF

**PRÉPARATION :** 1 heure 30  
**PAR PORTION :** env. 695 kcal

**POUR 6 PERSONNES :**

150 g de petits pois surgelés  
2 grosses tomates mûres  
1 gros poivron rouge  
4 gousses d'ail  
2 cuisses de lapin (ou 500 g de viande de porc maigre)  
1 petit poulet à rôti (env. 1 kg)  
250 g d'anneaux de calamars frais  
12 grosses moules (Conseil p. 14)  
6 c.s. d'huile d'olive  
sel  
75 cl de bouillon de poule (Instantané ou fait maison)  
1 c.c. de fils de safran (0,5g)  
1 c.s. de paprika  
300 g de riz pour paella (riz espagnol rond, p. 115)  
400 g de crevettes de taille moyenne, non pelées, crues

**De plus :**

1 grande poêle à paella (p. 9)



POUR DÉBUTANTS  
LÉGÈREMENT AROMATISÉ  
DE LA COSTA BLANCA

**PRÉPARATION :** 50 minutes  
**PAR PORTION :** env. 560 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

2 kg de praires  
(Conseil p. 14)  
2 gousses d'ail  
1 poivron vert  
1 botte de persil  
4 c.s. d'huile d'olive  
400 g de riz pour paella (riz  
espagnol à grain rond)  
80 cl de bouillon de légumes  
(cube)  
sel

Voici deux autres plats de riz, qui sont excellents à réaliser avec du riz rond de Valence.

## Riz aux praires

ARROZ CON ALMEJAS

1. Lavez soigneusement les praires. Triez celles qui sont endommagées et jetez-les, mettez les autres dans une passoire et laissez-les égoutter. Pelez l'ail et hachez-le finement. Coupez le poivron en deux, lavez-le et coupez-le en petits dés. Lavez le persil et séchez-le en le secouant, hachez finement les feuilles, réservez les tiges.

2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à paella (p. 9) ou dans une casserole. Faites revenir l'ail et le poivron, à feu doux, pendant 2 minutes. Ajoutez le riz et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il devienne transparent, en tournant continuellement. Versez le bouillon et amenez à ébullition. Laissez cuire le riz, à feu doux, pendant environ 12 minutes.

3. Entre-temps, amenez 25 cl d'eau à ébullition dans une grande casserole, ajoutez 1 c.c. rase de sel et les tiges de persil. Faites

cuire les praires à feu vif, pendant 4 à 5 minutes, en couvrant, jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent, et secouez la casserole de temps en temps. Déversez dans une passoire et récoltez le jus. Jetez celles qui sont fermées. Détachez la chair des coquilles ouvertes, et laissez une poignée de praires dans leur coquille, pour la décoration.

4. Mélangez au riz les praires sorties de leur coquille avec le persil haché. Ajoutez le jus des praires en le passant à travers une fine passoire et mélangez, répartissez les praires réservées pour la décoration dessus. Continuez la cuisson à feu doux pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que le riz soit prêt. Retirez du feu et laissez reposer pendant encore 5 minutes (Conseil p. 52).

**BOISSON :** Vin blanc fruité, par ex. un Castillo Jumilla

POUR DÉBUTANTS  
VÉGÉTARIEN  
POUR TOUS LES JOURS

**PRÉPARATION :** 35 minutes  
**CUISSON :** 20 minutes  
**PAR PORTION :** env. 570 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1 petit chou-fleur (voir Conseil)  
3 tomates mûres  
2 gousses d'ail  
4 jeunes artichauts  
1/2 citron  
1 l de bouillon de légumes  
(cube)  
4 c.s. d'huile d'olive  
1 c.c. bombée de paprika  
400 g de riz pour paella (riz  
espagnol à grain rond)  
200 g de petits pois surgelés  
dégelés  
1 boîte de safran (0,1 g)  
sel

## Riz aux légumes

ARROZ HUERTANO

1. Divisez le chou-fleur en bouquets, lavez-le et laissez-le égoutter dans une passoire. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez l'ail et hachez-le.

2. Lavez les artichauts. Coupez la tige très près du fond. Retirez les feuilles extérieures dures et recoupez les extrémités avec un couteau pointu. Coupez les artichauts en quatre et retirez le foin. Frottez immédiatement l'endroit de coupe avec du citron. Faites chauffer le bouillon de légumes.

3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à paella (p. 9) ou dans une grande casserole. Ajoutez l'ail, le chou-fleur et les tomates et faites cuire pendant 3 minutes, à feu moyen, en tournant. Saupoudrez de paprika et continuez la cuisson pendant 30 secondes. Ajoutez le bouillon de

légumes chaud et amenez à ébullition. Ajoutez le riz, les petits pois et les fonds d'artichauts. Incorporez le safran et 1 bonne pincée de sel. Faites cuire d'abord à feu vif pendant 10 à 12 minutes et ensuite pendant 8 à 10 minutes, à feu doux.

**BOISSON :** Rosado (vin rosé espagnol)

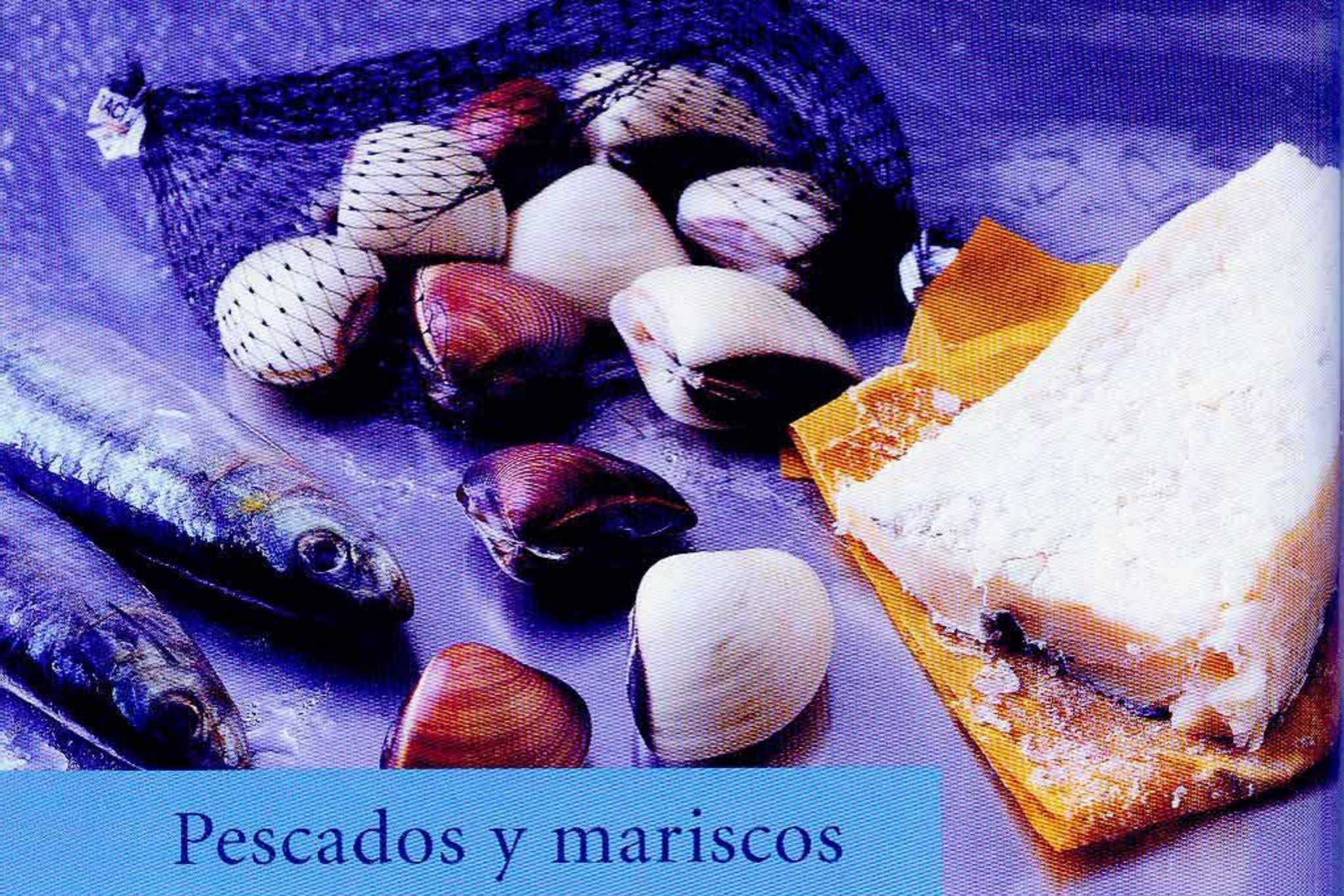
### CONSEIL !

Il est toujours conseillé d'employer des légumes provenant de culture biologique, et en particulier les choux-fleurs, quand ils ne sont pas cuits dans l'eau salée qui « lessive » engrais et pulvérisations.









# Pescados y mariscos

Spécialités au poisson et aux fruits de mer

- 59 Mayonnaise à l'ail
- 59 Vinaigrette au poivron
- 59 Sauce tomate-noisette
- 60 Fruits de mer grillés
- 60 Seiche à la plancha
- 62 Poulpe à la galicienne
- 62 Calamars farcis

- 64 Klippfisch aux raisins secs
- 64 Sardines gratinées
- 66 Merlu à l'andalouse
- 66 Merlu aux praires
- 68 Brochettes d'espadon à la sauce au citron
- 69 Daurade rose au four
- 71 Daurade en croûte de sel



Voici trois sauces froides classiques, sans lesquelles le poisson grillé ou braisé ne donnerait pas le meilleur de lui-même.

## Mayonnaise à l'ail

ALL-I-OLI

1. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement. Mettez-les dans un mortier avec le sel et pilez-les. Ajoutez le jaune d'œuf et le jus de citron et écrasez le tout pour obtenir une pâte crémeuse.

2. Ajoutez l'huile d'abord goutte à goutte, puis en fin filet, et continuez à l'incorporer jusqu'à obtention d'une épaisse mayonnaise.

**VARIANTE :** Un Catalan vous dira qu'un véritable *all-i-oli* se compose uniquement d'ail et d'huile. Écrasez l'ail très frais dans le mortier pour obtenir une mousse très fine, puis incorporez très lentement l'huile. Même les cuisinières catalanes ne la réussissent pas toujours du premier coup.

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
CRÉMEUX  
DE CATALOGNE

PRÉPARATION : 15 minutes  
PAR PORTION : env. 265 kcal

POUR 6 PERSONNES :

6 gousses d'ail  
1 c.c. rase de sel  
1 jaune d'œuf extra-frais  
1 c.s. de jus de citron  
25 cl d'huile d'olive

## Vinaigrette au poivron

SALSA VINAGRETA

1. Faites cuire l'œuf pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante pour qu'il soit dur, rafraîchissez-le et laissez-le refroidir. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige.

2. Divisez les poivrons en deux, lavez-les et coupez-les en dés de quelques millimètres. Pelez les échalotes et coupez-les également en très petits morceaux.

3. Mélangez le vinaigre avec 1/4 de c.c. de sel et du poivre. Incorporez l'huile en fouettant, jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse. Pelez l'œuf et hachez-le très finement. Mélangez-le aux dés de tomates et de poivrons, ajoutez les échalotes et le persil.

**VARIANTE :** Au lieu de dés de poivrons, vous pouvez aussi employer le double de la quantité de dés de tomates, 2 c.s. de câpres (en bocal) et 1 c.s. de persil et d'estragon fraîchement hachés.

POUR DÉBUTANTS  
ÉPICÉ  
DE CASTILLE

PRÉPARATION : 25 minutes  
PAR PORTION : env. 215 kcal

POUR 4 PERSONNES :

1 œuf | 2 tomates mûres  
1 poivron allongé vert et  
1 poivron rouge  
2 échalotes  
4 c.s. de vinaigre de sherry  
sel | poivre  
8 c.s. d'huile d'olive  
1 c.s. de persil finement haché

## Sauce tomate-noisette

SALSA ROMESCO

1. Faites tremper les *ñoras* dans l'eau chaude. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et coupez-les en deux.

2. Faites dorer les amandes et les noisettes dans une petite poêle sèche, en tournant. Retirez du feu et laissez refroidir. Frottez les noisettes pour retirer la petite peau brune.

3. Faites chauffer 3 c.s. d'huile dans une poêle de taille moyenne. Retirez la croûte de la tranche de pain et faites-la dorer sur les deux côtés dans l'huile, à feu moyen.

Retirez-la. Pelez l'ail, mettez toutes les gousses dans la poêle et faites-les griller. Ajoutez les tomates dans la poêle avec la surface coupée vers le bas et faites griller ensemble pendant 2 minutes.

4. Égouttez les *ñoras* et hachez-les grossièrement. Mettez-les avec les amandes, les noisettes, le pain, l'ail et les tomates dans le mixeur et réduisez-les en purée. Incorporez le reste de l'huile et assaisonnez avec le vinaigre, le sel et le poivre. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

POUR DÉBUTANTS  
PIQUANT  
DE TARRAGONE

PRÉPARATION : 40 minutes  
PAR PORTION : env. 255 kcal

POUR 4 PERSONNES :

2 *ñoras* (poivrons séchés ronds, p. 114)  
2 tomates en mûres grappe  
20 amandes pelées (p. 10, ou achetées prêtes à l'emploi)  
20 noisettes | 6 c.s. d'huile d'olive  
1 tranche de pain blanc rassis (env. 50 g)  
3 gousses d'ail  
1 ou 2 c.s. de vinaigre de sherry  
sel | poivre



POUR DÉBUTANTS  
RAFFINÉ  
POUR INVITÉS

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
+ temps de chauffage du gril  
**PAR PORTION :** env. 290 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

20 langoustines non pelées,  
cruës (avec tête)  
12-16 grosses gambas  
(avec têtes et pinces)  
10 cl d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
sel

POUR DÉBUTANTS  
TRÈS RAPIDE  
UN CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
**PAR PORTION :** env. 235 kcal

**POUR 2 PERSONNES :**

1 seiche, env. 25 cm de long,  
pelée et prête à être cuisinée  
3 c.s. d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
sel marin, du moulin

Le plat de fruits de mer qui suit est à la fois luxueux et simple – les ingrédients sont chers, mais la préparation est tellement facile que même les débutants la réussiront sans problème.

## Fruits de mer grillés

LANGOSTINOS Y CIGALAS A LA PARILLA

1. Faites chauffer le gril. Rincez les fruits de mer et séchez-les soigneusement avec du papier essuie-tout.

2. Mettez l'huile dans une tasse. Pelez l'ail, pressez-le et ajoutez-le. Assaisonnez d'une pincée de sel et mélangez. Enrobez les fruits de mer de ce mélange.

3. Placez les fruits de mer sur le gril et faites-les griller, à feu vif, sur chaque côté pendant 2 à 3 minutes, tournez-les et enduisez-les à nouveau d'huile à l'ail.

**PRÉSENTATION :** Pour les amateurs de fruits de mer, c'est un véritable plaisir que de peler les crustacés à la main, l'un après l'autre, de les plonger dans la sauce et de les croquer, sans oublier de se lécher les doigts. Pour cela, disposez à côté de chaque gourmet une coupelle d'eau contenant quelques rondelles de citron.

**ACCOMPAGNEMENT :** Du pain blanc croustillant à volonté et un choix de 2 ou 3 sauces présentées à la page 59

**BOISSON :** Cava (champagne espagnol) ou vin blanc sec

**VARIANTE :** Pas tellement courant en Espagne, ce mets est à recommander pour les buffets froids. Détachez la tête des langoustines, entaillez-les dans le sens de la longueur et retirez l'intestin noir. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites revenir les langoustines, à feu vif, avec de l'ail haché, sur les deux côtés, pendant 2 minutes. Saupoudrez d'un peu de persil haché et de sel et servez chaud ou froid avec de l'*all-i-oli* (p. 59). De cette manière, la chair très savoureuse de la carapace se laisse retirer à la fourchette.

## Seiche à la plancha

SEPIA A LA PLANCHA

1. Avec un couteau aiguisé, coupez le tube de la seiche en rondelles, rincez celles-ci abondamment à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Entaillez très légèrement la surface, de manière à obtenir des losanges.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle en fer (*plancha*, p. 9). Écrasez légèrement l'ail non pelé avec la tranche d'un couteau et ajoutez-le. Faites cuire les demi-seiches sur les deux côtés pendant 2 minutes, aplatissez-les avec une cuiller large, car elles s'enroulent facilement sur elles-mêmes. Saupoudrez d'un peu de sel marin et servez chaud.

**PRÉSENTATION :** Décorez le bord de l'assiette avec de la laitue, des lamelles de poivron et des quartiers de tomate et servez avec une bonne cuiller d'*all-i-oli* (p. 59).

**ACCOMPAGNEMENT :** Pain blanc croustillant

**BOISSON :** Vin blanc sec

**VARIANTE :** Vous pouvez également préparer des *langostinos* et des *cigalas a la plancha* de cette manière ou dans une poêle en fer. Les petits calamars ou chipirions (*chipirones*) sont également très savoureux et sont surtout servis comme *tapas* dans les bars des villes portuaires. Pour un plat principal pour 2 personnes, rincez 500 g de petits calamars, laissez-les égoutter. Coupez la tête et les tentacules. Retirez la carapace transparente. Coupez le ventre en rondelles, tournez celles-ci dans un peu de farine et faites cuire, à feu vif, dans de l'huile chaude pendant 3 à 4 minutes, en les tournant de temps en temps, salez-les. Servez aussitôt, avec un demi-citron.







POUR DÉBUTANTS  
PARFUMÉ  
FESTIF

**PRÉPARATION :** 15 minutes  
**CUISSON :** env. 45 minutes  
**PAR PORTION :** env. 295 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1 oignon  
3 feuilles de laurier  
1 c.c. de grains de poivre noir  
2 poulpes prêts à cuire  
(500-600 g)  
8 c.s. d'huile d'olive  
gros sel marin  
1 à 2 c.c. de paprika

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
BON MARCHÉ  
DE TENERIFE

**PRÉPARATION :** 1 heure  
**CUISSON :** 20 minutes  
**PAR PORTION :** env. 450 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

8 calamars (10 à 12 cm)  
100 g de *miga* (mie de pain rassis)  
5 cl de vin blanc sec  
2 oignons | 3 gousses d'ail  
1/2 bouquet de persil  
2 c.s. d'huile d'olive  
2 c.s. de pignons de pin  
sel | poivre  
noix de muscade fraîchement râpée

**Pour le sofrito :**

1/2 bouquet de persil  
1 boîte de poivrons pelés  
(390 g égouttés)  
1 oignon | 2 gousses d'ail  
6 c.s. d'huile d'olive  
800 g de tomates en morceaux  
(en conserve)

**De plus :**

8 cure-dents

Le poulpe est préparé lors des fêtes en Galice dans de grandes marmites et servi sur des assiettes en bois.

## Poulpe à la galicienne

### PULPO GALLEGO

1. Amenez 5 litres d'eau à ébullition dans une grande casserole. Coupez l'oignon non pelé en deux et ajoutez-le avec le laurier et le poivre. Lavez les poulpes dans une grande quantité d'eau. Prenez ensuite un poulpe à la fois, tenez fermement le corps et plongez les tentacules trois fois pendant 30 secondes dans l'eau bouillante. Puis laissez-les glisser entièrement dans l'eau et faites cuire, à feu moyen, pendant 35 à 45 minutes.

2. Après 35 minutes, piquez avec un couteau pointu dans la partie la plus épaisse d'un tentacule. S'il pénètre facilement, le poulpe est prêt, sinon, continuez la cuis-

son pendant encore 5 à 10 minutes.

3. Retirez les poulpes et laissez-les égoutter légèrement. Coupez les tentacules avec des ciseaux de cuisine (ou avec un couteau, sur une planche de cuisine) en rondelles de 1 cm et répartissez-les sur des assiettes en bois. Arrosez de 2 c.s. d'huile d'olive et saupoudrez de gros sel marin et de paprika.

**ACCOMPAGNEMENT :** Pommes de terre

**BOISSON :** Selon d'anciennes croyances, on ne peut boire que du vin rouge avec le poulpe, pas d'eau, car sinon le poulpe pourrait s'entortiller dans l'estomac...

## Calamars farcis

### CALAMARES RELLENOS

1. Rincez les calamars à l'eau froide et laissez-les égoutter. Retirez la tête avec les tentacules et découpez-la, réservez-la. Découpez les nageoires, réservez-les. Retirez la carapace dorsale transparente et la peau. Rincez les poches à l'eau froide, à l'intérieur et à l'extérieur, et séchez-les.

2. Pour la farce, détachez la tête du calamar des tentacules et coupez-la en petits morceaux. Retirez l'œil et jetez-le. Coupez les parties fermes en petits dés. Coupez les nageoires en petits morceaux. Mettez la *miga* dans un petit plat, humidifiez avec le vin et laissez gonfler. Pelez les oignons et l'ail et hachez-les finement. Lavez le persil (également pour le *sofrito*) et séchez-le en le secouant, hachez finement les feuilles.

3. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites cuire les oignons, l'ail et les pignons de pin, à feu moyen, pendant 2 minutes, en tournant. Ajoutez les morceaux de calamar et continuez la cuisson à feu vif, en tournant pendant 2 minutes. Incorporez la moitié du persil. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Laissez refroidir.

4. Pétrissez la *miga* avec le mélange aux calamars refroidi et farcissez-en les poches (pas trop). Fixez avec des cure-dents. Mettez le reste de farce aux calamars avec le *sofrito*.

5. Pour le *sofrito* (pp. 10/11), laissez égoutter les poivrons et coupez-les en petits morceaux. Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une *cazuela* (p. 9). Faites-y cuire l'oignon et l'ail, à feu moyen, pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les tomates, les poivrons et le persil et laissez mijoter pendant 5 minutes, à découvert. Mettez les calamars dans le *sofrito* et laissez cuire, à feu moyen, pendant 20 minutes, tournez de temps en temps. Relevez avec du sel et du poivre.

**PRÉSENTATION :** Avec des feuilles de persil

**ACCOMPAGNEMENT :** Pain blanc ou riz

**BOISSON :** Vin rouge, par ex. un rioja

**VARIANTE :** Chez nous, on trouve souvent des poches de calamars prêtes à être farcies. Si vous voulez les employer, achetez en plus 200 g de petits calamars pour la farce.







POUR DÉBUTANTS  
DOUX ET PIQUANT  
D'ESTRÉMADURE

PRÉPARATION : 30 minutes

DESSALAGE : 24 heures

CUISSON : 25 minutes

PAR PORTION : 565 kcal

POUR 4 PERSONNES :

500 g de klippfish (voir Info)

50 g de raisins secs

2 oignons

8 filets d'anchois (à l'huile)

3 c.s. de farine

2 c.s. d'huile d'olive

2 c.s. de pignons de pin

1 feuille de laurier | 1 bâton de  
cannelle

1/2 c.c. de sucre

noix de muscade fraîchement  
râpée

40 cl de fond de poisson  
(en bocal, ou du bouillon  
instantané)

1 tranche de pain blanc rassis  
(env. 50 g)

1/2 c.c. de fils de safran (0,2 g)  
poivre de Cayenne

# Klippfisch aux raisins secs

BACALAO CON PASAS

1. Coupez le poisson en morceaux de 8 cm et faites-les tremper dans un plat pendant 11 heures, recouverts d'eau froide. Changez l'eau et laissez encore tremper 11 heures. Pour le dernier trempage (2 heures), employez de l'eau tiède.

2. Recouvrez les raisins secs d'eau tiède. Pelez les oignons et hachez-les. Laissez égoutter les anchois et hachez-les aussi. Enlevez la peau et les arêtes du poisson. Rincez-le à l'eau froide, séchez-le et tournez-le dans la farine.

3. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y cuire les oignons pendant 2 minutes, à feu vif. Ajoutez les morceaux de poisson et faites-les cuire pendant 3 minutes sur les deux côtés. Égouttez les raisins et ajoutez-les avec les anchois, 1 c.s. de pignons de pin, la feuille de laurier, le bâton de cannelle, le sucre et 1 pincée de noix de muscade, et faites cuire le tout pendant 2 minutes. Ajoutez le fond, amenez à ébullition et faites cuire pendant 10 minutes, à feu moyen.

4. Retirez la croûte du pain et pilez-la dans le mortier avec le reste des pignons de pin, le safran et 1 pincée de poivre de Cayenne. Mélangez à 4 c.s. de bouillon de la poêle. Laissez mijoter 10 minutes, à feu doux.

ACCOMPAGNEMENT : Riz

BOISSON : Vin blanc, par ex. un chardonnay

## INFO

Le vrai *bacalao*, la morue, est en fait du cabillaud salé, mis à sécher sur des brochettes. Le klippfisch s'obtient aussi à partir de cabillaud, mais il est coupé en morceaux plus gros, salé et mis à sécher au vent, attaché sur des supports. Les deux doivent être dessalés avant d'être cuisinés.

POUR DÉBUTANTS  
DOUX ET ÉPICÉ  
BON MARCHÉ

PRÉPARATION : 25 minutes

CUISSON : 20 minutes

PAR PORTION : env. 335 kcal

POUR 4 PERSONNES :

12 grandes sardines  
(env. 1 kg)

sel | poivre

4 gousses d'ail

1 bouquet d'origan frais

2 grosses tomates charnues

4 c.s. de chapelure

5 c.s. d'huile d'olive

De plus :

huile d'olive pour le moule

# Sardines gratinées

SARDINAS GRATINADAS

1. Si vous le souhaitez, coupez les têtes des sardines. Rincez les poissons à l'intérieur et à l'extérieur à l'eau froide, séchez-les, salez et poivrez-les. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

2. Pelez l'ail et hachez-le finement. Lavez l'origan et séchez-le, hachez les feuilles grossièrement et mélangez-les à l'ail. Lavez les tomates et coupez-les en biais en fines tranches, en retirant la naissance de la tige.

3. Huilez un grand plat pouvant aller au four, et rangez les tomates dedans, comme les tuiles d'un toit. Salez et poivrez et saupoudrez le reste du mélange origan-ail. Mettez les sardines dessus, très proches les unes des autres. Ajoutez le reste du mélange à l'ail à la chapelure et à l'huile d'olive et répartissez sur les sardines. Glissez au four chaud (au milieu) et faites cuire pendant 20 minutes.

4. Piquez dans une sardine avec un couteau pointu. Si la chair se détache des arêtes, les sardines sont prêtes.

ACCOMPAGNEMENT : Pain blanc

BOISSON : Vin blanc ou bière

VARIANTE : Les sardines sont excellentes grillées. En Galice, elles sont salées, puis farcies d'un peu de persil fraîchement haché et d'ail et, pendant la cuisson sous le gril, elles sont enduites d'huile d'olive. Les sardines de début d'été, plus « grasses », conviennent bien pour ce plat. Dans le *Rías bajas* de la côte ouest de la Galice, on rince les sardines non éviscérées dans l'eau de mer, on les saupoudre ensuite de gros sel marin, puis elles sont enveloppées dans des feuilles de vigne pour être ensuite grillées. Elles sont très savoureuses, mais elles doivent être très fraîches.







POUR DÉBUTANTS  
AVEC SAUCE AUX NOISETTES  
POUR DES INVITÉS

PRÉPARATION : 45 minutes  
PAR PORTION : env. 445 kcal

POUR 4 PERSONNES :

3 tomates mûres  
2 gousses d'ail  
2 tranches de pain blanc rassis  
(env. 100 g)  
4 grosses darnes de merlu  
(200 g chacune)  
sel | poivre de Cayenne  
5 c.s. d'huile d'olive  
12 noisettes  
2 c.s. de pignons de pin  
10 cl de sherry (*fino*)  
1 c.s. de vinaigre de sherry  
1/2 bouquet de persil

POUR DÉBUTANTS  
AVEC SAUCE VERTE  
DE GALICE

PRÉPARATION : 40 minutes  
PAR PORTION : env. 455 kcal

POUR 4 PERSONNES :

100 g de petits pois surgelés  
500 g de praires (voir Conseil  
p. 14)  
2 échalotes  
2 gousses d'ail  
1 bouquet de persil  
4 darnes épaisses de merlu  
(200 g chacune)  
sel | poivre  
4 c.s. de farine  
6 c.s. d'huile d'olive  
20 cl de vin blanc sec (ou  
d'eau + 2 c.s. de jus de citron)  
20 cl de fond de poisson  
(en bocal)

Pour le *merluza*, le poisson le plus vendu en Espagne, il y a quantité de recettes succulentes, voici mes deux préférées.

## Merlu à l'andalouse

### MERLUZA AL ESTILO ANDALUZ

1. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez l'ail. Retirez la croûte du pain et coupez la mie en dés. Rincez le poisson à l'eau froide, séchez-le et assaisonnez-le des deux côtés avec du sel et du poivre de Cayenne.

2. Faites chauffer 3 c.s. d'huile dans une grande poêle et faites-y dorer le pain pendant 2 à 3 minutes. Retirez-le et faites-le sécher sur du papier essuie-tout. Mettez le restant de l'huile dans la poêle et faites chauffer. Faites cuire les darnes de poisson sur les deux côtés pendant 1 minute. Retirez-les et gardez-les au chaud. Mettez les tomates dans la poêle et faites-les mijoter pendant 5 minutes, à feu moyen, en tournant de temps en temps.

3. Entre-temps, pilez très finement le pain et l'ail dans le mortier avec les noisettes et les pignons de pin. Incorporez le sherry et le vinaigre. Ajoutez le mélange dans les tomates et laissez cuire, à feu vif, pendant 1 minute.

4. Ajoutez le poisson et le jus qui s'est formé. Laissez cuire, à feu doux, pendant 5 à 6 minutes, en tournant de temps en temps. Lavez le persil et séchez-le, hachez finement les feuilles et saupoudrez avant de servir.

PRÉSENTATION : Avec des pignons de pin grillés

ACCOMPAGNEMENT : Pain blanc croustillant ou riz au safran jaune doré (voir p. 83)

BOISSON : *Rosado* (vin rosé espagnol)

## Merlu aux praires

### MERLUZA CON ALMEJAS

1. Laissez décongeler les petits pois. Lavez les praires. Triez celles qui sont abîmées ou ouvertes et jetez-les, passez les autres dans une passoire et laissez-les égoutter. Pelez les échalotes et l'ail et hachez-les. Lavez le persil et secouez-le pour le sécher, hachez finement les feuilles.

2. Rincez le poisson à l'eau froide et séchez-le. Salez et poivrez sur les deux côtés. Mettez la farine sur une assiette et tournez les darnes de poisson dedans. Faites chauffer l'huile dans une *cazuela* (p. 9) ou dans une mijoteuse. Faites-y cuire les échalotes et l'ail pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez les tranches de poisson et faites cuire, à feu moyen, sur chaque côté pendant 2 à 3 minutes.

3. Ajoutez les petits pois et le persil haché. Allongez avec le vin et le fond de poisson et amenez à ébullition. Répartissez les praires sur le poisson. Faites cuire à cou-

vert, à feu moyen, pendant 5 minutes, secouez la *cazuela* de temps en temps.

4. Répartissez 1 darne de poisson avec la sauce et les praires sur chaque assiette. Jetez les praires qui ne se sont pas ouvertes.

ACCOMPAGNEMENT : Pour donner une touche espagnole typique à ce plat, coupez des pommes de terre pelées en tranches épaisses, faites-les précuire dans une poêle avec beaucoup d'huile pendant 5 à 6 minutes et placez-les dans la *cazuela* de manière que les pommes de terre absorbent le jus du poisson (dans ce cas, mettez un peu plus de fond de poisson et de vin). Celui qui trouve cette manière de cuisiner trop grasse peut simplement servir des pommes de terre nature persillées.

BOISSON : Vin blanc sec, par ex. un albariño









**POUR DÉBUTANTS  
FRAIS ET ÉPICÉ  
DU PAYS BASQUE**

**PRÉPARATION :** 30 minutes  
**MARINAGE :** 1 heure  
**PAR PORTION :** env. 530 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

**Pour les brochettes :**

750 g d'espadon  
6 c.s. d'huile d'olive  
3 c.s. de jus de citron  
24 feuilles de laurier fraîches  
sel

**Pour la sauce :**

6 olives noires  
1 citron non traité  
2 brins de persil  
3 gousses d'ail  
sel | 10 cl d'huile d'olive  
poivre | sucre

**De plus :**

8 longues brochettes en bois  
(20 cm)

## Brochettes d'espadon à la sauce au citron

BROQUETAS DE PEZ ESPADA CON SALSA DE LIMÓN

1. Coupez le poisson en dés de 3 cm. Versez 4 c.s. d'huile d'olive et de jus de citron dans un plat et mélangez délicatement avec les dés de poisson. Placez pendant 1 heure dans le réfrigérateur, recouvert.

2. Entre-temps, pour la sauce, dénoyautez les olives et coupez-les en très petits dés. Lavez le citron et séchez-le. Pelez l'écorce de 1/2 citron avec un couteau à zeste, pressez le jus du citron entier. Lavez le persil et secouez-le pour le sécher, hachez finement les feuilles. Pelez l'ail et pilez-le dans le mortier avec 1/4 de c.c. de sel. Ajoutez l'huile d'olive petit à petit. Ajoutez le jus de citron. Incorporez les dés d'olives, le persil haché et le zeste de citron. Assaisonnez la sauce au citron avec le poivre et 1 pointe de couteau de sucre.

3. Lavez les feuilles de laurier et séchez-les. Faites tremper les brochettes. Enfilez les

dés de poisson et les feuilles de laurier sur les brochettes, en alternant.

4. Faites chauffer 1 c.s. d'huile dans une poêle, ajoutez le reste d'huile et faites-y cuire les brochettes à feu moyen, par portions, pendant 5 à 6 minutes, en tournant de temps en temps. Salez les brochettes et servez-les avec la sauce.

**ACCOMPAGNEMENT :** Pain blanc et salade

**BOISSON :** Vin blanc sec ou *rosado* (vin rosé espagnol)

**VARIANTE :** Pour les brochettes, vous pouvez aussi employer d'autres sortes de poissons à chair ferme, comme du thon frais ou de la lotte. Si vous n'avez pas de feuilles de laurier fraîches, pilez dans le mortier 1 c.c. de graines d'anis et ajoutez-les à la marinade.





# Daurade rose au four

BESUGO AL HORNO

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Rincez le poisson à l'intérieur et à l'extérieur à l'eau froide, séchez-le avec du papier essuie-tout et salez-le. Lavez le persil et séchez-le en le secouant, hachez finement les feuilles. Pelez l'ail et hachez-le finement. Mélangez la moitié de l'ail avec 1 c.s. de persil haché et farcissez la daurade en ajoutant 1 feuille de laurier. Mélangez le reste de l'ail et de la chapelure avec l'huile.
2. Lavez les citrons, séchez-les et coupez-les en rondelles, coupez 2 tranches en deux. Entaillez 3 ou 4 fois le poisson sur la partie supérieure, perpendiculairement à l'arête dorsale.
3. Placez la moitié du mélange à base de chapelure dans le moule et déposez le poisson dessus. Placez les demi-rondelles de citron dans les entailles et répartissez le reste de la chapelure sur le poisson. Ajoutez les rondelles de citron restantes et les feuilles de laurier sur le poisson. Enfour-

nez le *besugo* à four chaud (au milieu) pendant 20 à 30 minutes, arrosez de temps en temps avec le jus qui se forme.

**ACCOMPAGNEMENT :** Pommes de terre nature

**BOISSON :** Vin blanc, par ex. un albariño

**VARIANTE :** Vous pouvez également déposer le poisson sur un lit de pommes de terre : pour cela, pelez 3 grosses pommes de terre, coupez-les en tranches épaisses de 3 mm. Placez-les dans un moule huilé, salez et poivrez. Mélangez 1 bouquet de persil frais haché et de la menthe avec 2 gousses d'ail hachées et saupoudrez les pommes de terre avec la moitié de ce mélange. Mettez le poisson dessus, mélangez le reste du mélange aux herbes avec 2 c.s. de chapelure et 4 c.s. d'huile d'olive et répartissez sur le poisson. Ajoutez 10 cl de vin blanc sec et faites cuire dans le four comme décrit plus haut.

POUR DÉBUTANTS  
RELEVÉ  
DE GALICE

**PRÉPARATION :** 25 minutes  
**CUISSON :** 30 minutes  
**PAR PORTION :** env. 390 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

- 1 grosse ou deux petites daurades roses
- sel
- 1 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 4 feuilles de laurier fraîches
- 4 c.s. de chapelure
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 citrons non traités

**De plus :**

- 1 plat pour le four de la taille du poisson







# Daurade en croûte de sel

DORADA A LA SAL

1. Lavez soigneusement le poisson, à l'intérieur et à l'extérieur, et séchez-le. Placez le brin de basilic et le beurre dans la cavité ventrale.

2. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Recouvrez la plaque de cuisson avec du papier pour cuisson. Battez légèrement les blancs d'œufs dans un grand plat. Ajoutez le sel et mélangez avec les doigts. Placez la moitié du mélange de sel sur la plaque de cuisson, étalez-le en forme de poisson. Placez le poisson dessus et répartissez le reste de sel, en pressant, de manière qu'un manteau solide de sel se forme. Faites cuire à four chaud pendant 40 minutes.

3. Pelez les asperges blanches complètement et les vertes sur le tiers inférieur. Coupez les extrémités. Dans une casserole plate, pouvant accueillir facilement les asperges, amenez 5 cm d'eau à ébullition, ajoutez 1 c.c. de sel. Ajoutez d'abord les asperges blanches puis les vertes et laissez cuire, à feu doux, pendant 15 à 20 minutes.

4. Entre-temps, pour la sauce, lavez l'orange à l'eau chaude et séchez-la. Retirez le zeste de l'orange avec un couteau à zeste, râpez-le et pressez finalement l'orange pour en récolter le jus. Mettez les jaunes d'œufs avec 4 c.s. de jus d'orange dans un plat en métal. Placez ce plat au-dessus de la casserole avec les asperges et battez au fouet le mélange aux jaunes d'œufs et jus

en mousse. Ajoutez l'huile d'abord goutte à goutte, puis en fin filet, et battez le tout. Incorporez les zestes d'orange et le yaourt, relevez avec le sel, le sucre et le poivre de Cayenne. Servez la sauce dans une saucière préchauffée.

5. Sortez les asperges de la casserole, laissez-les égoutter et placez-les dans un récipient plat.

6. Retirez la daurade du four. Cassez la croûte de sel à l'aide d'un marteau ou d'un manche de couteau et retirez-la avec la peau. Faites attention qu'aucune miette de sel ne tombe sur les filets de poisson. Détachez la tête du tronc à l'aide d'un couteau. Détachez les deux filets supérieurs et placez-les sur des assiettes préchauffées. Retirez l'arête centrale et les deux filets inférieurs. Servez avec l'accompagnement et la sauce.

ACCOMPAGNEMENT : Pommes de terre

BOISSON : Vin blanc fruité

VARIANTE : Vous pouvez aussi préparer du bar en croûte de sel. Le temps de cuisson se réduit alors à 30 minutes. En dehors de la période des asperges, vous pouvez servir le poisson avec des pois mange-tout blanchis, rafraîchis dans l'eau froide glacée et passés au beurre.

PRÉPARATION : 1 heure

PAR PORTION : env. 440 kcal

POUR 4 PERSONNES :

Pour le poisson :

1 grande daurade (env. 1,2 kg)

1 brin de basilic

20 g de beurre

4 blancs d'œufs

2 kg de gros sel marin

Pour l'accompagnement :

500 g d'asperges vertes et blanches  
sel

Pour la sauce :

1 petite orange non traitée

4 jaunes d'œufs

6 cl d'huile d'olive

2 c.s. de yaourt entier

sel

sucre

poivre de Cayenne



1. Placez la moitié du mélange à base de sel en lui donnant la forme d'un poisson, un peu plus grande que la daurade.

2. Placez le poisson sur le lit de sel et enveloppez-le avec le restant de sel pour qu'il soit complètement recouvert.

3. Cassez l'enveloppe de sel avec le manche lourd d'un couteau et ôtez-la avec précaution.





## Carnes y aves

### Plats à base de viande et de volaille

- |    |  |    |                                     |
|----|--|----|-------------------------------------|
| 73 | Sauce poivron-tomate                           | 80 | Côtelettes au cidre                 |
| 73 | Sauce amandes-orange                           | 82 | Ragoût de sanglier                  |
| 73 | Sauce tomate-safran                            | 83 | Rôti de veau aux olives             |
| 74 | Agneau de lait au four                         | 85 | Brochettes de viande à la mauresque |
| 75 | Côtelettes d'agneau aux dattes                 | 86 | Lapin mariné                        |
| 75 | Agneau avec sauce à la grenade                 | 86 | Lapin braisé                        |
| 76 | Agneau au poivron                              | 89 | Poulet à la sauce safran-amandes    |
| 77 | Côtelettes d'agneau avec des légumes au safran | 90 | Blancs de poulet aux artichauts     |
| 79 | Carré de porc farci                            | 90 | Poulet au sherry                    |
| 80 | Côtelettes à la castillane                     | 93 | Perdrix à la sauce au chocolat      |



# Sauce poivron-tomate

SALSA DE PIMIENTOS Y TOMATE

1. Cassez les *ñoras*. Mettez les graines dans le pilon, faites tremper les poivrons pendant 30 minutes dans de l'eau chaude. Écrasez finement les graines dans le pilon.
2. Entre-temps, faites griller les poivrons, pelez-les (Secret de cuisine p. 11) et coupez-les en petits morceaux.
3. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir l'oignon et l'ail, à feu moyen, pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Incorporez les tomates et ajoutez 10 cl d'eau, amenez à ébullition et laissez ensuite cuire le tout pendant

15 minutes, à couvert. Tournez de temps en temps.

4. Égouttez les *ñoras* en train de tremper. Retirez la tige, hachez-les grossièrement et ajoutez-les au mortier. Écrasez-les finement avec 1/4 de c.c. de sel et de sucre. Ajoutez les morceaux de poivron et la *miga* et travaillez le tout pour obtenir une pâte lisse. Incorporez 3 c.s. d'eau. Ajoutez le mélange à la sauce et faites encore cuire pendant 5 minutes, à découvert. Cette sauce accompagne agréablement les côtelettes ou les escalopes de porc grillées ou poêlées.

POUR DÉBUTANTS  
ASSEZ PIQUANT  
CLASSIQUE

PRÉPARATION : 40 minutes  
PAR PORTION : env. 190 kcal

POUR 4 PERSONNES :

- 2 *ñoras* (ou éventuellement 2 c.s. de paprika)
- 2 gros poivrons rouges
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 6 c.s. d'huile d'olive
- 200 g de tomates en morceaux (en conserve)
- sel | sucre
- 1 c.s. de *miga* (mie de pain blanc)

# Sauce amandes-orange

SALSA DE ALMENDRAS Y NARANJA

1. Retirez la croûte du pain de mie et faites dorer la tranche au grille-pain. Lavez 1 orange à l'eau chaude et séchez-la. Prélevez le zeste, de préférence avec un couteau à zeste, râpez-le et pressez les deux oranges. Placez les amandes dans le mortier (ou le hachoir électrique). Ajoutez la tranche de pain grillée émiettée. Pelez la gousse d'ail et hachez-la grossièrement. Ajoutez-la. Ajoutez le cumin et 1/4 de c.c. de sel, de sucre et de poivre de Cayenne. Écrasez finement (ou hachez). Incorporez 4 ou 5 c.s. de jus d'orange.

2. Pelez l'oignon et hachez-le très finement. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y dorer l'oignon pendant 2 à 3 minutes, à feu moyen. Diluez avec le reste de jus d'orange et le bouillon et laissez réduire, à feu vif, pendant 3 minutes. Ajoutez le mélange aux amandes du mortier ainsi que le zeste d'orange et laissez réduire, à feu moyen, pendant 3 à 4 minutes. Cette sauce accompagne très bien des médaillons de porc ou des filets de poulet.

POUR DÉBUTANTS  
FRUITÉ  
D'ANDALOUSIE

PRÉPARATION : 25 minutes  
PAR PORTION : env. 110 kcal

POUR 4 PERSONNES :

- 1 tranche de pain de mie
- 2 oranges non traitées
- 10 amandes pelées (p. 10)
- 1 gousse d'ail
- 1/2 c.c. de graines de cumin
- sel | sucre | poivre de Cayenne
- 1 oignon | 2 c.s. d'huile d'olive
- 25 cl de bouillon de poule (cube)

# Sauce tomate-safran

SALSA DE TOMATE CON AZAFRÁN

1. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Lavez le persil, séchez-le en le secouant, hachez finement les feuilles.

2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites dorer l'oignon et l'ail, à feu moyen, pendant 3 minutes. Ajoutez le persil et les tomates et continuez la cuisson pendant

- 3 minutes, en tournant. Ajoutez le vin et la feuille de laurier. Laissez encore cuire pendant 5 minutes, à couvert.

3. Délayez le safran dans 1 c.s. d'eau chaude et mélangez. Laissez cuire pendant 2 minutes, en tournant, à découvert. Relevez avec du sel, du sucre et du paprika. Cette sauce accompagne très bien des escalopes de veau et de porc.

POUR DÉBUTANTS  
DOUX  
DE CASTILLE

PRÉPARATION : 25 minutes  
PAR PORTION : env. 120 kcal

POUR 4 PERSONNES :

- 6 tomates mûres | 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de persil
- 4 c.s. d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 feuille de laurier
- 1 petite boîte de safran (0,1 g)
- sel | sucre
- 1 c.c. de paprika



POUR DÉBUTANTS  
TENDRE ET JUTEUX  
PLAT DE PÂQUES

PRÉPARATION : 20 minutes  
MARINAGE : 24 heures  
CUISSON : 1 heure  
PAR PORTION : env. 710 kcal

POUR 4 PERSONNES :

2 épaules d'agneau (avec os,  
env. 500 à 600 g)  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 c.c. de grains de poivre noir  
37,5 cl de vin blanc sec  
1 feuille de laurier  
sel  
50 g de saindoux de porc  
2 têtes d'ail fraîches

De plus :

4 tranches épaisses de pain  
blanc avec une croûte assez  
dure

L'agneau de lait au four est un régal que les Espagnols aiment servir à Pâques, quand les agneaux nés au printemps ont atteint la bonne taille.

## Agneau de lait au four

CORDERO LECHAL ASADO

1. Rincez les épaules d'agneau à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Pelez l'oignon et hachez-le grossièrement. Pelez l'ail. Écrasez légèrement les grains de poivre avec la lame d'un couteau.

2. Versez le vin dans un plat qui a juste la taille des deux épaules. Ajoutez l'oignon, l'ail, la feuille de laurier et les grains de poivre. Faites mariner les épaules d'agneau dedans, pendant 24 heures, au réfrigérateur et à couvert. Tournez-les deux fois pendant cette période.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Retirez la viande de la marinade, mais ne jetez pas celle-ci, séchez les épaules avec du papier essuie-tout et salez. Frottez sur tout le pourtour avec du saindoux et déposez dans la lèche-frite. Faites cuire dans le four chaud pendant 20 minutes (au milieu).

4. Coupez les têtes d'ail en deux. Placez-les avec l'endroit de coupe vers le bas à côté de la viande, dans la lèche-frite et faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez la moitié de la marinade et continuez la cuisson pendant encore 20 minutes. Tournez les épaules d'agneau et l'ail, ajoutez le reste de la marinade et faites cuire la viande pendant encore 15 minutes, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

5. Retirez la lèche-frite du four, réduisez la température à 70 °C. Placez les tranches de pain à griller sur la grille du four. Retirez la viande et l'ail de la lèche-frite et laissez reposer pendant 5 minutes, à couvert. Passez le jus de cuisson à travers un tamis et tenez au chaud, recouvert. Tournez le pain dans le four.

6. Coupez la viande perpendiculairement aux fibres, pour la détacher de l'os et répartissez-la sur des assiettes préchauffées. Placez à chaque fois une demi-tête d'ail sur l'assiette et versez la sauce sur la viande. Servez avec du pain blanc croustillant. Pressez l'ail frais et étalez-le ensuite sur la tranche de pain.

**VARIANTE D'ACCOMPAGNEMENT :** Pour des pommes de terre cuites sur la plaque, pour 4 personnes, faites cuire 800 g de pommes de terre à chair ferme et coupez-les en morceaux de taille moyenne. Mettez-les dans un plat avec 2 ou 3 c.s. d'huile d'olive, mélangez bien pour que tous les morceaux de pommes de terre soient enduits d'huile. Recouvrez la plaque du four de papier cuisson et répartissez les pommes de terre dessus. Glissez à four chaud à 220 °C (th. 7-8, au milieu) et faites cuire pendant env. 40 minutes, en tournant de temps en temps. Salez avant de servir. Accompagnez de haricots verts.

**BOISSON :** Vin rouge puissant, par ex. un Gran Reserva Valdepeñas

**VARIANTE :** Voici une spécialité de Navarre, l'agneau de lait braisé (*cochifrito*). Pour 4 personnes, détachez la chair de 2 épaules d'agneau et coupez-la en morceaux de 5 à 6 cm. Dans une cocotte, faites-la cuire, à feu moyen, dans 6 c.s. d'huile d'olive, sur tous les côtés pendant environ 15 minutes. Ajoutez l'oignon et les gousses d'ail hachés, 1 c.s. bombée de paprika et 1 c.c. de grains de poivre pilés dans le mortier. Arrosez avec le jus de 1 citron et faites cuire doucement pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

### INFO

La viande d'agneau est appréciée dans toute l'Espagne. Les cabris (*cabrito*) sont recherchés et sont préparés de la même manière. Le terme agneau de lait (*cordero lechal*) désigne un animal de 4 à 8 semaines, le terme agneau (*cordero*) désigne l'animal jusqu'à la fin de sa première année.



Outre le porc, l'agneau est la viande préférée des Espagnols. Celui qui ne l'apprécie pas peut préparer ces deux plats d'inspiration mauresque avec des côtelettes de porc ou de poulet.

## Côtes d'agneau aux dattes

CHULETAS DE CORDERO CON DÁTILES

1. Rincez les côtes d'agneau à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Assaisonnez-les sur les deux côtés avec du sel et du poivre. Ôtez la peau des dattes fraîches (ce n'est pas nécessaire pour les dattes séchées) et coupez-les en petits dés.

2. Pour la *picada* (pp. 10/11), pelez la gousse d'ail et retirez la croûte du pain blanc. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites revenir l'ail, le pain et les amandes, à feu moyen, pendant 2 minutes, en les tournant. Retirez-les et mettez-les dans le mortier.

3. Faites cuire les côtes à la poêle dans l'huile restante, à feu moyen, pendant 3 minutes sur chaque côté. Pendant ce temps, écrasez-finement l'ail, le pain et les amandes dans le mortier, incorporez le jus d'orange.

4. Retirez les côtes et gardez au chaud. Déglacez le jus de cuisson avec le sherry. Ajoutez les dattes et la *picada* et réduisez à feu vif pendant 1 minute, en tournant. Servez les côtes recouvertes de sauce aux dattes.

**PRÉSENTATION :** Coupez quelques feuilles de menthe fraîche et saupoudrez.

**ACCOMPAGNEMENT :** Riz et pois mange-tout

**BOISSON :** *Rosado* (vin rosé espagnol) ou sherry (*fino*)

**VARIANTE :** Faites cuire des blancs de poulet pendant 5 à 6 minutes sur chaque côté, coupez-les en biais en tranches et laissez encore imbiber pendant 2 à 3 minutes dans la sauce. Faites cuire des côtelettes de veau pendant 4 à 5 minutes et laissez-les imbiber 5 minutes dans la sauce.

POUR DÉBUTANTS  
RAPIDE  
DE SÉVILLE

**PRÉPARATION :** 25 minutes  
**PAR PORTION :** env. 720 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

12 petites côtes d'agneau  
(60 g chacune)  
sel | poivre  
12 dattes (fraîches ou séchées)  
10 cl de sherry (*fino*)

**Pour la *picada* :**

1 gousse d'ail  
1 petite tranche de pain blanc  
rassis (env. 30 g)  
12 amandes  
jus de 1 orange (env. 10 cl)

**De plus :**

4 c.s. d'huile d'olive

## Agneau avec sauce à la grenade

CORDERO CON SALSA DE GRANADA

1. Coupez la grenade de part en part et recueillez la chair. Réservez 2 c.s. de pépins de grenade, passez le reste à travers une fine passoire et récoltez le jus dans un plat. Pelez les oranges à l'aide d'un couteau de manière à retirer la peau blanche amère. Coupez les filets entre les peaux de séparation au-dessus du plat et récoltez le jus. Réservez le jus et les filets d'orange. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un plat allant au four.

2. Salez et poivrez la viande. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Écrasez légèrement les gousses d'ail avec la lame du couteau et ajoutez-les. Faites-y cuire la viande, à feu moyen, sur chaque côté pendant 3 à 4 minutes.

3. Placez la viande et l'ail dans le plat (ne lavez pas la poêle), arrosez de brandy et faites cuire, à four chaud (au milieu), pendant 10 à 12 minutes. Retirez et laissez reposer recouvert d'une feuille d'aluminium, jusqu'à ce que la sauce soit prête.

4. Faites à nouveau chauffer la poêle, ajoutez le jus de grenade-orange et laissez réduire de moitié, à feu vif, pendant 1 à 2 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre de Cayenne. Ajoutez les filets d'orange et les pépins de grenade et faites réchauffer à feu doux 2 minutes.

5. Dressez sur des assiettes préchauffées et recouvrez de sauce.

**ACCOMPAGNEMENT :** Riz ou semoule

**BOISSON :** *Rosado* (vin rosé espagnol)

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
FRUITÉ  
D'ANDALOUSIE

**PRÉPARATION :** 40 minutes  
**PAR PORTION :** env. 310 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1 grenade  
2 oranges  
600 g de filet d'agneau  
sel | poivre  
3 c.s. d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
2 c.s. de brandy espagnol  
(facultatif)  
poivre de Cayenne

**De plus :**

huile d'olive pour le moule





**POUR DÉBUTANTS**  
**CLASSIQUE**  
**D'ARAGON**

**PRÉPARATION** : 50 minutes  
**BRAISAGE** : 45 minutes  
**PAR PORTION** : env. 410 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

2 gros poivrons rouges (ou 150 g de poivrons en lamelles, en bocal)  
8 tomates mûres (ou 400 g de tomates en morceaux, en conserve)  
4 gousses d'ail  
1 gros oignon  
800 g de filet d'agneau  
sel | poivre  
50 g de saindoux  
2 c.s. d'huile d'olive  
1 feuille de laurier  
sucre

## Agneau au poivron

CHILINDRÓN DE CORDERO

1. Faites griller les poivrons frais, pelez-les et épépinez-les (Secret de cuisine p. 11). Coupez-les en lamelles (faites égoutter les poivrons en bocal dans une passoire). Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les.

2. Séchez la viande avec du papier essuie-tout et coupez-la en dés de 3 cm. Salez-les et poivrez-les. Mélangez les dés de viande avec l'ail et le saindoux.

3. Faites chauffer une grande poêle et faites revenir la viande avec l'ail dedans, sur tous les côtés pendant 4 à 5 minutes. Retirez-la et mettez-la dans une *cazuela* (p. 9) ou éventuellement dans une cocotte, ajoutez les lamelles de poivrons et 20 cl d'eau et amenez à ébullition.

4. Ajoutez l'huile dans la poêle et faites cuire l'oignon dedans pendant 2 à

3 minutes, à feu vif. Ajoutez les tomates et le laurier et continuez la cuisson pendant 3 minutes. Relevez avec du sel et 1 pincée de sucre et versez le contenu dans la *cazuela*. Laissez mijoter, à feu doux, pendant 45 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

**ACCOMPAGNEMENT** : Riz ou pain blanc

**BOISSON** : Vin rouge puissant, par ex. un rioja.

### INFO

Le saindoux est typique de la cuisine de Castille-La Manche ; il convient parfaitement au parfum de l'agneau braisé. Si cela vous semble trop consistant et trop riche, vous pouvez employer de l'huile d'olive.





# Côtelettes d'agneau avec des légumes au safran

CHULETAS DE CORDERO A LA JARDINIERA

1. Nettoyez le chou-fleur, divisez-le en bouquets, lavez ces derniers soigneusement et laissez-les égoutter. Nettoyez les carottes, pelez-les et coupez-les en biais, en rondelles de 1/2 cm. Détachez les petits pois des cosses. Pelez les oignons, coupez-les en deux, puis en lamelles.

2. Faites chauffer 2 c.s. d'huile dans une casserole et faites-y revenir les oignons, à feu moyen, pendant 2 minutes. Ajoutez les légumes préparés et mélangez. Saupoudrez de farine, ajoutez le fond de légumes et amenez à ébullition. Continuez la cuisson, à feu doux, pendant 8 minutes, en tournant de temps en temps.

3. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220 °C (th. 7-8). Rincez les côtelettes à l'eau froide, séchez-les, salez et poivrez-les et enduisez-les du reste d'huile. Placez-les sur la plaque de cuisson dans le four chaud

(en haut) et faites griller pendant 8 à 10 minutes, en tournant une fois.

4. Délayez le safran dans 1 c.s. d'eau chaude et ajoutez-le aux légumes. Mélangez et continuez la cuisson pendant 5 à 7 minutes, à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais restent fermes. Versez les légumes à travers une passoire et mettez-les dans un plat préchauffé tout en reculant le jus de safran dans une casserole.

5. Laissez réduire le jus de moitié, à feu vif. Retirez du feu, incorporez le beurre et versez la sauce sur les légumes. Servez les légumes avec les côtelettes d'agneau.

**PRÉSENTATION :** Saupoudrez les légumes de feuilles de basilic grossièrement hachées et servez avec des lamelles de citron.

**BOISSON :** Vin blanc, par ex. un Ribeiro

POUR DÉBUTANTS  
RAPIDE  
DE VALENCE

**PRÉPARATION :** 35 minutes  
**PAR PORTION :** env. 885 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1 petit chou-fleur (voir Conseil p. 56)  
2 ou 3 jeunes carottes (env. 250 g)  
250 g de cosses de petits pois  
2 petits oignons  
4 c.s. d'huile d'olive  
1 c.s. de farine  
40 cl de fond de légumes (en bocal ou du bouillon instantané)  
8 doubles côtelettes d'agneau (120 g chacune)  
sel | poivre  
1 capsule de safran (0,1 g)  
20 g de beurre froid







J'ai goûté ce *lomo* farci avec des amandes et de l'ail à Cáceres, mais je n'ai malheureusement pas demandé la recette. Après plusieurs essais, cette recette se rapproche beaucoup de l'originale.

# Carré de porc farci

LOMO RELLENO

1. Faites tremper les abricots pendant 1 heure dans de l'eau tiède, déversez ensuite et coupez-les en dés très fins. Faites dorer les amandes dans une poêle, à feu doux, en tournant, et laissez-les ensuite refroidir.

2. Réservez 15 amandes grillées, pilez le reste dans le mortier. Pelez les gousses d'ail, réservez 1 gousse, hachez grossièrement les autres et ajoutez-les dans le mortier. Pilez-les assez grossièrement avec 1 pincée de sel, incorporez les abricots.

3. Entaillez profondément la viande avec un couteau aiguisé et ouvrez-la. Salez et poivrez généreusement les morceaux avec du poivre de Cayenne. Répartissez le mélange abricots-amandes dans l'entaille, en laissant un bord. Nouez le carré de porc, comme montré ci-dessous.

4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 5-6). Pelez l'oignon et hachez-le finement. Faites chauffer l'huile dans une lèche-frite. Faites-y cuire le carré farci pendant 8 à 10 minutes, en le faisant dorer soigneusement sur tous les côtés. Répartissez l'oignon autour, faites cuire ensemble pendant 2 minutes. Versez le sherry sur la viande. Faites cuire, à feu chaud (au

milieu) pendant 15 minutes.

5. Tournez le carré de porc, déversez la moitié du fond et continuez la cuisson pendant encore 15 minutes. Tournez encore une fois, ajoutez le reste du fond et terminez la cuisson de la viande en 15 à 20 minutes. Quand la viande semble ferme sous une légère pression du doigt, elle est cuite.

6. Pendant ce temps, pilez les amandes réservées et le reste des gousses d'ail avec le cumin et 1 pincée de sel et de poivre de Cayenne dans le mortier.

7. Retirez la viande cuite et laissez-la reposer pendant 5 minutes. Remettez la cocotte sur le feu et laissez cuire le rôti. Ajoutez le mélange aux amandes et faites cuire pendant 3 minutes en tournant. Servez la sauce dans une saucière préchauffée.

8. Découpez le fil de cuisine et retirez-le. Coupez le carré de porc en tranches de 1/2 cm d'épaisseur et dressez sur un plat.

**ACCOMPAGNEMENT :** Pommes de terre vapeur

**BOISSON :** *Rosado* (vin rosé espagnol)

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
D'INSPIRATION ORIENTALE  
D'ESTRÉMADURE

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**TREMPAGE :** 1 heure

**CUISSON :** 50 minutes

**PAR PORTION :** env. 515 kcal

**POUR 6 PERSONNES :**

50 g d'abricots séchés

150 d'amandes pelées (voir p. 10, ou achetées pelées)

6 gousses d'ail

sel

1 kg de carré de porc

poivre de Cayenne

1 oignon

4 c.s. d'huile d'olive

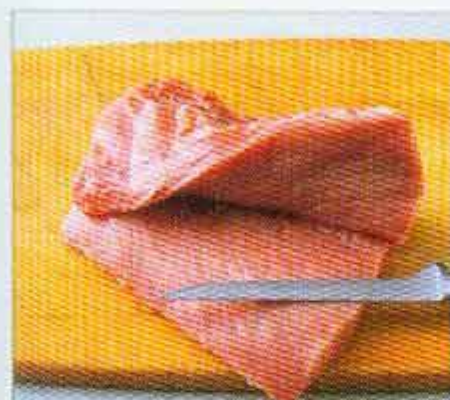
10 cl de sherry (*medium*) ou du jus d'orange fraîchement pressé

40 cl de fond de veau (en bocal ou du bouillon instantané)

1/2 c.c. de graines de cumin

**De plus :**

fil de cuisine



1. Entaillez le dos de porc avec un couteau aiguisé et ouvrez-le.



2. Épicez la viande et répartissez le mélange abricots-amandes dessus, en laissant un bord.



3. Refermez le dos de porc et nouez-le avec du fil de cuisine.



POUR DÉBUTANTS  
PARFUMÉ  
FESTIF

**PRÉPARATION :** 35 minutes  
**BRAISAGE :** 40 minutes  
**PAR PORTION :** env. 565 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1 kg de pommes de terre à chair ferme  
300 g d'oignons grelots  
4 grosses côtelettes de veau (250 g chacune)  
2 gousses d'ail  
4 c.s. de farine  
sel  
4 c.s. d'huile d'olive  
15 cl de vin blanc sec  
40 cl de fond de veau (en bocal ou du bouillon instantané)  
1/2 bouquet de persil

POUR DÉBUTANTS  
FRAIS-ACIDE  
DES ASTURIES

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**CUISON :** 45 minutes  
**PAR PORTION :** env. 450 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
400 g de champignons de souche  
1/2 bouquet de persil  
2 brins de thym  
4 côtelettes de porc (180 g chacune)  
sel | poivre  
6 c.s. d'huile d'olive  
37,5 cl de *sidra* (cidre)  
3 c.s. de chapelure

Préparée avec l'os, la viande reste plus juteuse et la sauce est plus parfumée.

## Côtelettes à la castillane

CHULETAS A LA CASTELLANA

1. Pelez les pommes de terre et les oignons et réservez-les. Rincez les côtelettes à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Pelez les gousses d'ail et hachez-les très finement. Frottez d'abord les côtelettes avec l'ail haché et salez-les, ensuite tournez-les dans la farine. Prenez une *cazuela* (p. 9) ou une cocotte.

2. Faites chauffer 2 c.s. d'huile dans une grande poêle et faites-y cuire les côtelettes, par portions, en ajoutant le reste d'huile, et pendant 3 minutes sur chaque côté. Placez dans la *cazuela*, versez le vin et laissez mijoter les côtelettes, à couvert, à feu doux, pendant 20 minutes.

3. Entre-temps, faites chauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Faites cuire les pommes de terre et les oignons dans la poêle avec le restant d'huile, à feu moyen, pendant 7 à 8 minutes. Salez et placez les côtelettes, après les 20 premières minutes, dans la *cazuela*. Ajoutez le fond et laissez continuer la cuisson dans le four chaud (au milieu) pendant encore 15 à 20 minutes, à couvert.

4. Lavez le persil et séchez-le, hachez finement les feuilles et saupoudrez-en le plat terminé. Placez la *cazuela* fermée sur la table et ouvrez au moment de servir.

**ACCOMPAGNEMENT :** Haricots verts

**BOISSON :** Vin blanc sec, par ex. un Rueda

## Côtelettes au cidre

CHULETAS DE CERDO A LA SIDRA

1. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Frottez les champignons et coupez-les en quatre. Lavez et séchez le thym et le persil, retirez les feuilles et hachez-les.

2. Salez et poivrez les côtelettes des deux côtés.

3. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites chauffer 3 c.s. d'huile dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon et l'ail, à feu vif. Ajoutez les champignons et faites-les cuire pendant 3 minutes. Versez-les dans un plat allant au four puis versez le cidre dessus.

4. Placez les côtelettes sur les champignons. Saupoudrez d'herbes et de chapelure et arrosez du reste d'huile. Placez au four chaud (au milieu) 40 à 45 minutes.

**ACCOMPAGNEMENT :** Pain blanc ou pommes de terre

**BOISSON :** *Sidra*

### INFO

Dans les Asturies, les *chuletas* sont préparées avec des champignons qui poussent dans les bois environnants. Si vous aussi aimez partir à la cueillette des champignons, essayez cette recette avec des cèpes, des girolles, des bolets, ou n'importe quelle sorte de champignons comestibles.









**POUR DÉBUTANTS**  
**COSTAUD**  
**DES ASTURIES**

**PRÉPARATION :** 40 minutes  
**MARINAGE :** 24 heures  
**CUISSON :** 1 heure 10  
**PAR PORTION :** env. 580 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

2 carottes  
1 petit poireau  
sel | sucre  
1 c.c. de poivre noir en grains  
1 feuille de laurier  
2 brins de thym et 2 de persil  
1 kg de sanglier (cuissot)  
10 cl de sherry (*fino*)  
100 g de jambon Serrano (p. 114)  
150 g d'oignons grelots  
50 g de saindoux | poivre  
250 g de petits champignons  
2 gousses d'ail  
1 orange non traitée

## Ragoût de sanglier

### JABALI ESTOFADO

1. Nettoyez les carottes, pelez-les et coupez-les en rondelles. Nettoyez le poireau et coupez-le en rondelles. Amenez 1 l d'eau à ébullition avec 1 c.s. de sel et de sucre, des grains de poivre, du laurier, les carottes et l'oignon. Ajoutez le thym et le persil haché. Faites cuire, à feu doux, pendant 15 minutes et laissez ensuite refroidir.

2. Coupez la viande en tranches de 4 à 5 cm d'épaisseur. Placez les morceaux de viande dans un plat et versez la moitié du sherry et le jus de légumes froid par-dessus. Laissez mariner au réfrigérateur pendant 24 heures.

3. Le lendemain, retirez la viande de la marinade et séchez-la. Passez la marinade à travers une passoire. Réservez le jus et les légumes.

4. Coupez le jambon en dés et pelez les oignons grelots. Faites chauffer le saindoux dans une cocotte, faites revenir ensuite le jambon dedans, à feu vif, pendant

2 minutes. Ajoutez la viande et faites cuire pendant 5 à 6 minutes, en tournant. Ajoutez les carottes et le poireau (de la marinade) et faites cuire pendant 2 minutes avec le tout. Ajoutez les oignons, salez et poivrez et versez le reste de sherry. Faites cuire, à feu moyen, pendant 30 minutes. Ajoutez du jus à volonté.

5. Entrez-temps, frottez les champignons à sec pour les nettoyer, puis coupez-les en tranches. Pelez l'ail et hachez-le finement. Lavez l'orange sous l'eau chaude et séchez-la. Pelez le zeste, pressez le jus. Incorporez les champignons, l'ail, le zeste d'orange et le jus et continuez la cuisson, à feu doux, pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Assaisonnez le ragoût avec du sel et du poivre.

**PRÉSENTATION :** Avec du persil haché

**ACCOMPAGNEMENT :** Pommes de terre

**BOISSON :** Vin rouge, par ex. un Valdepeñas





# Rôti de veau aux olives

TERNERA ASADA CON ACEITUNAS

1. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Nettoyez la carotte, pelez-la et coupez-la en fines rondelles. Entaillez les tomates en croix, ébouillantez-les, pelez-les et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair des tomates en dés, retirez la naissance de la tige.
2. Salez la viande sur toutes ses faces. Faites chauffer le saindoux dans une cocotte. Faites-y dorer le rôti sur toutes ses faces pendant 8 à 10 minutes. Ajoutez l'oignon, la carotte et les tomates et faites cuire le tout pendant 2 minutes en tournant. Allongez avec le vin blanc et laissez mijoter, à feu doux, pendant 30 minutes, à couvert.
3. Tournez la viande de veau, ajoutez la moitié du fond de veau et continuez à faire mijoter pendant 30 minutes.

4. Coupez le jambon Serrano en fines lamelles. Dénoyautez éventuellement les olives. Tournez à nouveau le rôti et ajoutez les olives. Ajoutez le restant du fond et faites cuire la viande pendant 15 à 20 minutes.

5. Retirez le rôti et laissez-le reposer pendant 5 minutes. Coupez la viande perpendiculairement aux fibres et placez-la sur des assiettes préchauffées. Répartissez la sauce aux olives par-dessus.

**ACCOMPAGNEMENT :** Du riz au safran (pour 6 personnes) : amenez dans une casserole 75 cl d'eau avec 350 g de riz long grain à ébullition, ajoutez 1 c.c. de sel et mélangez 1 petite boîte de fils de safran (0,1 g). Faites gonfler, à feu doux, pendant 18 à 20 minutes. Avant de servir, incorporez des noisettes de beurre, à volonté.

**BOISSON :** Un vin blanc sec

POUR DÉBUTANTS  
FESTIF  
DE SÉVILLE

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**BRAISAGE :** 1 heure 20  
**PAR PORTION :** env. 350 kcal

**POUR 6 PERSONNES :**

1 oignon  
1 carotte  
2 tomates mûres  
1,2 kg de noix de veau  
sel  
50 g de saindoux  
(ou 4 c.s. d'huile d'olive)  
15 cl de vin blanc sec  
25 cl de fond de veau (en bocal  
ou du bouillon instantané)  
1 épaisse tranche de jambon  
Serrano (50 g ; p. 114)  
150 g d'olives vertes douces  
(de préférence des *manzanillas* ;  
voir p. 114)







Avec des épices orientales et une cuisson qui le rend croustillant, ce plat est un régal pour tous les amateurs de viande.

# Brochettes de viande à la mauresque

PINCHOS MORUNOS

1. Pour la marinade, mélangez dans un plat 6 c.s. d'huile d'olive avec du jus de citron. Écrasez grossièrement le cumin dans le mortier et mélangez-le avec la coriandre et le poivre de Cayenne. Pelez l'ail, pressez-le et incorporez-le.

2. Coupez la viande d'agneau en gros dés et mélangez-la bien à la marinade. Ajoutez les feuilles de laurier. Placez la viande, recouverte, pendant au moins 4 heures dans le réfrigérateur (de préférence toute une nuit).

3. Enduisez les brochettes d'huile. Enfilez les dés d'agneau marinés sur les brochettes. Faites chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle en fer. Faites-y saisir les brochettes à feu vif, sur chaque côté, pendant 1 minute. Continuez la cuisson pendant 6 à 8 minutes, à feu moyen, en tournant de temps en temps et en les enduisant du restant de marinade. Salez les brochettes de viande avant de servir.

**ACCOMPAGNEMENT :** Salade et pain

**BOISSON :** Vin rouge à maturité, par ex. un Rioja

**VARIANTE :** En Andalousie, on utilise pour les *pinchos morunos* non seulement de la viande d'agneau, mais aussi du cœur et des rognons d'agneau, qui sont également marinés. On les enfile ensuite en alternant avec les autres morceaux de viande sur les brochettes (ou même en remplacement de celles-ci).

Vous pouvez également intercaler des échalotes (pelées), des rondelles de courgette (d'env. 1 cm d'épaisseur), des morceaux d'aubergine (salées, laissées tremper pendant 30 minutes dans de l'eau, puis tournées dans la marinade) ou des morceaux de poivron.

Pour donner un goût fruité aux brochettes, ajoutez des morceaux d'abricot (coupez des abricots frais en deux, retirez les noyaux, laissez tremper les abricots

séchés dans de l'eau tiède pendant 1 heure) et enfilez-les en alternant les morceaux d'agneau et de poulet et des moitiés d'oignon de printemps sur les brochettes (pour les brochettes de poulet, il faut compter env. 8 à 10 minutes).

Vous pouvez aussi modifier la marinade à volonté : par ex. mélangez 6 c.s. d'huile d'olive avec 4 c.s. de jus de citron, et incorporez 1 c.c. de poivre grossièrement moulu et 1 c.s. d'aiguilles de romarin et de feuilles de thym fraîchement hachées. Les adeptes de l'ail ajoutent encore 1 gousse d'ail non pelée et pressée.

Pour des brochettes à base de viande de porc, faites griller 1 c.s. de graines d'anis et de cumin dans une poêle, à feu doux, pendant 2 minutes, laissez légèrement refroidir et pilez grossièrement dans un mortier avec 1 c.c. de grains de poivre. Mélangez à 6 c.s. d'huile d'olive et faites-y mariner les dés de viande. Ces épices améliorent les viandes un peu grasses.

## CONSEIL !

Vous pouvez bien sûr aussi griller les brochettes sur le gril : faites griller les brochettes d'agneau pendant une dizaine de minutes sur tous les côtés et enduisez-les du reste de marinade.

POUR DÉBUTANTS  
ÉPICÉ  
D'ANDALOUSIE

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**MARINAGE :** 4 heures

**PAR PORTION :** env. 365 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

8 c.s. d'huile d'olive  
4 c.s. de jus de citron  
1 c.s. de graines de cumin  
1 c.s. de coriandre hachée  
1 c.c. de poivre de Cayenne  
3 gousses d'ail  
800 g de dos d'agneau  
2 feuilles de laurier  
sel

**De plus :**

8 longues brochettes en bois  
huile d'olive pour les brochettes



CUISINIERS CHEVRONNÉS  
FRAIS ET ACIDULÉ  
CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**CUISSON :** 50 minutes  
**PAR PORTION :** env. 435 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1 lapin (env. 1,4 kg)  
2 oignons | 4 c.s. d'huile  
d'olive  
20 cl de vin blanc sec  
10 cl de vinaigre de vin  
4 feuilles de laurier  
1 brin de thym | sel  
1 c.c. de poivre noir en grains

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
ÉPICÉ  
D'ESTRÉMADURE

**PRÉPARATION :** 40 minutes  
**MARINAGE :** 2 heures  
**BRAISAGE :** 50 minutes  
**PAR PORTION :** env. 555 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

1 lapin (env. 1,5 kg)  
sel  
4 gousses d'ail  
8 c.s. d'huile d'olive  
1 c.c. d'origan séché  
2 c.s. de vinaigre de vin blanc  
2 gros poivrons rouges (ou  
des poivrons pelés en bocal)  
1 tomate mûre  
100 g de foie de lapin  
1 c.s. de paprika  
1 c.c. de cumin moulu  
poivre

Dans le temps, on mettait en conserve de la viande de lapin, surtout du lièvre, pour pouvoir le conserver. C'est ainsi qu'est né un des plats les plus appréciés de la cuisine espagnole.

## Lapin mariné

### CONEJO EN ESCABECHE

1. Divisez le lapin en huit à dix morceaux. Rincez les morceaux à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites cuire les morceaux de lapin sur tous les côtés, à feu moyen, pendant 7 à 8 minutes. Ajoutez les oignons et continuez la cuisson pendant 2 minutes.
3. Ajoutez suffisamment de vin, de vinaigre et d'eau pour que les morceaux de lapin soient juste recouverts. Ajoutez les

feuilles de laurier, le thym, 1 c.c. de sel et les grains de poivre. Faites cuire, à feu doux, pendant 45 à 50 minutes, tournez éventuellement les morceaux de viande.

4. Servez le lapin chaud ou froid avec un peu de jus. Quand il doit être servi froid, laissez refroidir la viande dans le jus et placez au réfrigérateur.

**ACCOMPAGNEMENT :** Pommes de terre ou pain blanc

**BOISSON :** Vin blanc puissant ou bière

## Lapin braisé

### SALMOREJO DE CONEJO

1. Détachez la viande du lapin, rincez-la à froid et séchez-la avec du papier essuie-tout. Coupez la viande en morceaux et salez-la. Pelez 3 gousses d'ail et hachez-les finement. Versez 4 c.s. d'huile d'olive dans un plat. Mélangez bien la viande de lapin, l'ail haché, l'origan et le vinaigre et laissez imprégner à température ambiante, à couvert, pendant environ 2 heures.
2. Entre-temps, faites griller les poivrons frais, pelez-les (Secret de cuisine p. 11) et coupez-les en petits dés (faites d'abord égoutter les poivrons en bocal). Entaillez la tomate en croix, ébouillantez-la, pelez-la et retirez les pépins (Astuce p. 11). Coupez la chair en dés, retirez la naissance de la tige.
3. Pelez la gousse d'ail restante. Faites chauffer 2 c.s. d'huile dans une cocotte et faites-y revenir le foie et la gousse d'ail pendant 2 à 3 minutes. Retirez-les et réservez-les.
4. Faites chauffer le restant d'huile et faites-y revenir le lapin mariné, à feu moyen, pendant 6 à 7 minutes, sur tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saupoudrez de paprika et incorporez les dés de poivrons et de tomate. Ajoutez 20 cl

d'eau et amenez à ébullition. Faites cuire, à feu doux, pendant 40 minutes, en tournant de temps en temps, et si nécessaire ajoutez encore un peu d'eau.

5. Coupez le foie en dés et hachez-le dans le mortier (ou au hachoir électrique) avec la gousse d'ail cuite et le cumin, de manière à obtenir une pâte lisse. Incorporez 4 c.s. de liquide de cuisson et versez le mélange dans une casserole. Mélangez intimement et laissez réduire, à feu moyen, pendant 10 minutes. Relevez avec du sel et du poivre.

**PRÉSENTATION :** Avec du persil frais haché

**ACCOMPAGNEMENT :** Pain blanc ou riz

**BOISSON :** Bière ou vin blanc puissant

**VARIANTE :** Si vous n'appréciez pas le foie de lapin, vous pouvez épaissir la sauce avec du pain : faites dorer 1 tranche de pain blanc rassis (env. 50 g) avec la gousse d'ail et pilez ensuite dans le mortier avec le cumin.











Voici un classique, où l'arôme dépend en grande partie de la qualité du poulet.

# Poulet à la sauce safran-amandes

POLLO EN PEPITORIA

1. Faites cuire les œufs dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils deviennent durs, rafraîchissez-les et laissez-les refroidir.

2. Divisez le poulet en dix morceaux comme indiqué ci-dessous. Rincez les morceaux de poulet sous l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Assaisonnez-les avec du sel et du poivre et tournez-les dans la farine.

3. Pelez les oignons et hachez-les finement. Pelez les gousses d'ail pour la *picada* (pp. 10/11). Préparez une cocotte. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y griller les gousses d'ail entières, à feu vif, pendant 1 à 2 minutes. Retirez-les et pilez-les dans le mortier. Faites griller les morceaux de poulet dans l'huile parfumée pendant 7 à 8 minutes, sur toutes les faces. Retirez-les, placez-les dans la cocotte, ne lavez pas la poêle.

4. Mettez les oignons dans la poêle et faites-les revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Versez le contenu de la poêle sur les morceaux de poulet dans la cocotte.

5. Ajoutez le vin blanc et le fond de volaille et amenez à ébullition. Lavez le persil et

séchez-le, retirez les feuilles et hachez-les très finement et ajoutez-les avec la feuille de laurier. Laissez mijoter le poulet, à couvert, à feu doux, pendant 20 minutes.

6. Entre-temps, pour la *picada*, écalez les œufs, sortez les jaunes (employez les blancs d'une autre manière) et ajoutez-les à l'ail dans le mortier. Hachez grossièrement les amandes et ajoutez-les avec le safran. Pilez le tout pour obtenir un mélange lisse. Incorporez 4 ou 5 c.s. de liquide de la cocotte. Mettez la *picada* dans la cocotte et mélangez bien le tout. Continuez à faire mijoter à couvert, pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit prêt.

7. Mettez les morceaux de poulet dans un plat et réservez au chaud. Retirez la feuille de laurier. Faites réduire la sauce dans la cocotte, à feu vif, en tournant, pendant 3 à 4 minutes, puis assaisonnez.

ACCOMPAGNEMENT : Riz

BOISSON : Vin blanc à maturité, par ex. un Rueda

VARIANTE : On utilise aussi des coqs (*gallina*), mais le temps de cuisson doit être augmenté de 15 à 20 minutes.

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
ÉPICÉ  
DE MADRID

PRÉPARATION : 1 heure

PAR PORTION : env. 845 kcal

POUR 4 PERSONNES :

Pour la *picada* :

2 œufs

3 gousses d'ail

120 g d'amandes pelées  
(voir p. 10, ou achetées prêtes à l'emploi)

2 boîtes de fils de safran  
(0,2 g)

Pour le poulet :

1 gros poulet de ferme  
(env. 1,5 kg)

sel | poivre

3 c.s. de farine

2 gros oignons

25 cl de vin blanc sec

40 cl de fond de volaille (en bocal ou du bouillon de poule)

2 brins de persil

1 feuille de laurier

De plus :

10 cl d'huile d'olive



1. Divisez le poulet en deux en passant un couteau ou une cisaille à volaille le long du bréchet et de l'os dorsal.

2. Retirez les cuisses de poulet des deux moitiés et divisez-les en deux au niveau de l'articulation.

3. Découpez les ailes hors de l'articulation et divisez les blancs, y compris les os.



POUR DÉBUTANTS  
RAPIDE  
MADRILÈNE

PRÉPARATION : 35 minutes  
PAR PORTION : env. 230 kcal

POUR 4 PERSONNES :

2 citrons  
4 jeunes artichauts  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
4 blancs de poulet  
(env. 140 g chacun)  
sel | poivre  
2 c.s. d'huile d'olive  
2 brins de thym frais  
sucre

Voici deux préparations au poulet, qui sont surtout appréciées des jeunes Espagnoles attentives au nombre de calories.

## Blancs de poulet aux artichauts

PECHUGAS DE POLLO CON ALCACHOFAS

1. Versez de l'eau froide dans un plat. Pressez le jus de 1/2 citron. Lavez les artichauts. Coupez les tiges juste en dessous des fonds. Retirez les feuilles extérieures dures et coupez les extrémités des feuilles avec des ciseaux de cuisine. Coupez les artichauts en deux et retirez le foin, divisez chaque moitié en trois parties dans le sens de la longueur. Mettez-les immédiatement dans de l'eau citronnée pour éviter qu'ils brunissent.

2. Pelez l'oignon et les gousses d'ail et hachez-les finement. Pressez l'autre demi-citron. Rincez les blancs de poulet à l'eau froide, séchez-les et assaisonnez-les sur tous les côtés avec du sel et du poivre.

3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à braiser et faites-y revenir les filets de poulet pendant 3 à 4 minutes, à feu moyen.

Retirez-les et conservez-les au chaud sur une assiette.

4. Mettez l'oignon et l'ail dans une poêle et faites cuire, à feu vif, pendant 1 minute. Déversez les artichauts à travers une passoire et ajoutez-les pendant 3 minutes, en tournant. Remettez les filets de poulet et le jus qui en est sorti dans la poêle, arrosez avec le jus de citron. Laissez mijoter pendant 7 à 8 minutes, à couvert.

5. Entre-temps, lavez le thym et séchez-le en le secouant, retirez les feuilles et, peu avant la fin du temps de cuisson, saupoudrez-en la viande et les artichauts. Assaisonnez avec du sel et du sucre.

ACCOMPAGNEMENT : Pain blanc ou pommes de terre

BOISSON : Vin blanc, par ex. un Verdejo

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
DOUX ET ÉPICÉ  
D'INSPIRATION ANDALOUSE

PRÉPARATION : 35 minutes  
MARINAGE : 12 heures  
BRAISAGE : 20 minutes  
PAR PORTION : env. 445 kcal

POUR 4 PERSONNES :

4 gousses d'ail  
20 cl de sherry (*medium*)  
1 c.s. de miel  
1 poulet à rôtir (1,2 kg)  
sel | poivre de Cayenne  
2 c.s. d'huile d'olive  
1 poignée de tomates cerises  
1 c.s. de pignons de pin

## Poulet au sherry

POLLO AL JEREZ

1. Pour la marinade, pelez l'ail et hachez-le finement. Amenez le sherry à ébullition dans une casserole. Ajoutez l'ail et le miel et faites cuire, à feu doux, pendant environ 1 minute. Laissez tiédir.

2. Entre-temps, divisez le poulet en huit à dix morceaux (p. 89). Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre. Placez les morceaux en couche dans un plat ou un récipient en plastique et versez la marinade dessus. Laissez imbiber au réfrigérateur pendant 12 heures.

3. Retirez les morceaux de poulet de la marinade et séchez-les avec du papier essuie-tout. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites cuire la viande sur toutes ses faces pendant 7 à 8 minutes, à feu moyen. Passez la marinade à travers un tamis fin. Faites mijoter, à feu doux, pendant 15 minutes, en tournant de temps en

temps, et si nécessaire ajoutez un peu d'eau.

4. Lavez les tomates et répartissez-les dans la poêle. Saupoudrez de pignons de pin et laissez mijoter pendant encore 5 minutes, à couvert. Pour tester le degré de cuisson, enfoncez un couteau aiguisé à l'endroit le plus épais de la cuisse, jusqu'à l'os. Si le jus qui sort est clair, le poulet est prêt ; si le jus de cuisson est encore rosé, continuez la cuisson pendant 5 minutes.

VARIANTE : S'il vous semble trop compliqué de découper le poulet en morceaux, prenez tout simplement des filets de poulet ou des cuisses.

ACCOMPAGNEMENT : Pois mange-tout et riz au safran (p. 83)

BOISSON : *Rosado* (vin rosé espagnol)











Cette sauce n'est pas trop douce, le chocolat amer lui donne un goût parfait.

# Perdrix à la sauce au chocolat

PERDICES CON CHOCOLATE

1. Rincez les perdrix, à l'intérieur et à l'extérieur, à l'eau froide et séchez-les avec du papier essuie-tout. Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail.

2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites revenir les perdrix sur tous les côtés, à feu moyen, pendant 7 à 8 minutes. Ajoutez l'oignon et les gousses d'ail et continuez la cuisson pendant 2 minutes.

3. Ajoutez suffisamment d'eau pour que les perdrix soient juste recouvertes. Ajoutez le vinaigre et les feuilles de laurier et assaisonnez avec 1/2 c.c. de sel et poivrez. Laissez mijoter doucement pendant 25 minutes, à feu doux, en retournant de temps en temps les perdrix.

4. Pelez les oignons grelots, ajoutez-les et continuez la cuisson pendant encore 15 minutes. Testez ensuite la cuisson en enfonçant un couteau pointu dans la partie la plus épaisse de la cuisse : s'il entre facilement, retirez les perdrix et placez-les au chaud, recouvertes ; sinon continuez la cuisson pendant encore quelques minutes. Repêchez les oignons grelots à l'aide d'une écumoire et conservez-les également au chaud.

5. Passez le jus à travers un fin tamis et récoltez-le. Mesurez 15 cl de jus et mettez-le dans une casserole. Brisez le chocolat, ajoutez-le et laissez-le fondre, à feu doux, en tournant. Assaisonnez la sauce avec du sel et du poivre de Cayenne.

6. Coupez les perdrix en deux, retirez éventuellement la peau et disposez-les sur des assiettes préchauffées. Ajoutez les petits oignons et arrosez de sauce au chocolat.

**BOISSON :** Vin rouge corsé, par ex. un Gran Reserva Ribera del Duero

## CONSEIL !

La saison de la perdrix est courte (septembre à mi-décembre). N'hésitez donc pas à goûter ce plat raffiné pendant ces quelques mois !

POUR DÉBUTANTS  
ORIGINAL  
D'ESTRÉMADURE

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 40 minutes

**PAR PORTION (POUR 4) :**  
env. 350 kcal

**POUR 2 À 4 PERSONNES :**

2 perdrix (env. 300 g chacune, fraîches ou surgelées, dégelées dans le réfrigérateur)

1 oignon

2 gousses d'ail

6 c.s. d'huile d'olive

2 c.s. de vinaigre de vin blanc

2 feuilles de laurier

sel | poivre fraîchement moulu

250 g d'oignons grelots (ou d'échalotes)

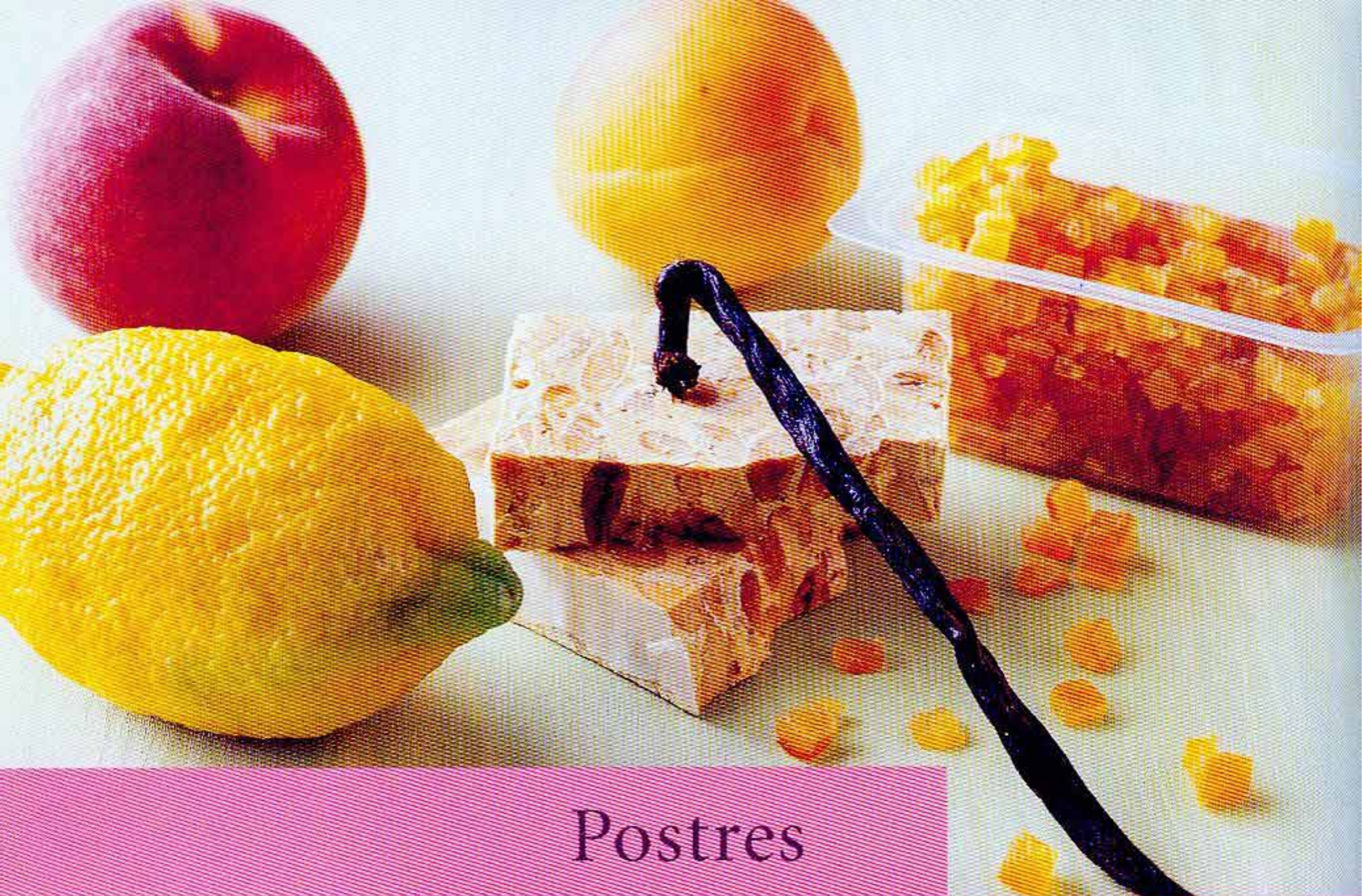
100 g de chocolat amer (min. 70 % de cacao)

poivre de Cayenne



Les petites perdrix font partie des volailles, au même titre que les faisans.





# Postres

Gourmandises aux fruits, œufs et amandes

- 95 Tarte à l'abricot
- 95 Pêches avec meringue aux amandes
- 96 Tarte à l'orange de Valence
- 99 Crème caramel
- 100 Crème catalane
- 100 Flan à l'orange
- 102 Anneaux à l'anis
- 102 Churros
- 104 Sorbet au citron avec cava
- 104 Parfait au turrón
- 107 Tarte aux amandes





Les abricots d'Almeria et les pêches de Valence sont à l'origine de desserts fruités et sucrés.

# Tarte à l'abricot

TARTA DE ALBERICOQUES

1. Tamisez la farine sur le plan de travail et formez une fontaine. Ajoutez le sucre, le sel et les jaunes d'œufs. Coupez le beurre en petits dés et ajoutez-le. Pétrissez le tout pour obtenir une pâte lisse. Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la dans une feuille de papier fraîcheur et placez-la pendant 1 heure au réfrigérateur.

2. Entre-temps, pour la garniture, ébouillantez les abricots, pelez-les, coupez-les en deux et retirez les noyaux. Arrosez immédiatement les moitiés avec du jus de citron (faites égoutter les demi-abricots en conserve).

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 5-6). Enduisez le moule de beurre et saupoudrez de farine. Déroulez délicatement la pâte sur le plan de travail fariné en formant un cercle d'env. 28 cm de Ø. Tapissez le moule avec la pâte, en formant un bord de 2 cm de haut. Piquez plusieurs fois le fond avec une fourchette. Glissez le moule dans le four chaud (au milieu) et faites précuire pendant 10 minutes.

4. Entre-temps, pour la garniture, battez les jaunes d'œufs et le sucre au bain-marie chaud avec le mixeur électrique pendant 3 minutes, pour obtenir un mélange moussieux, puis incorporez le sherry à la cuiller. Retirez le fond précuit du four. Étalez la crème au sherry dessus.

5. Faites sécher les moitiés d'abricots sur du papier essuie-tout et rangez-les sur la tarte en allant de l'intérieur vers l'extérieur. Saupoudrez les amandes effilées sur les abricots. Remettez la tarte aux abricots dans le four chaud (au milieu) et continuez la cuisson pendant 15 minutes. Ce dessert se mange de préférence tiède.

## CONSEIL !

La pâte se brise facilement, car elle est très tendre. Il est conseillé de diviser la tarte avec un couteau-scie.

# Pêches avec meringue aux amandes

MELOCOTONES CON MERENGUE DE ALMENDRAS

1. Ébouillantez les pêches, pelez-les, coupez-les en deux et retirez le noyau. Faites bouillir dans une casserole 1/2 l d'eau avec le sucre, le jus de citron, le zeste de citron et le bâton de cannelle, puis laissez réduire à feu vif, pendant 2 minutes. Déposez-y les demi-pêches et laissez imbiber 5 minutes, à feu doux. Retirez du feu et laissez refroidir le jus de pêche.

2. Faites dorer les amandes effilées dans une petite poêle, sans graisse, en tournant constamment, puis laissez-les refroidir. Hachez finement l'orangeat et pétrissez-le avec la pâte d'amandes.

3. Retirez les demi-pêches du jus avec une

écumoire, égouttez-les et placez-les, côte à côte avec l'ouverture vers le haut, dans un plat allant au four. Formez 4 boules avec le mélange orangeat-pâte d'amandes et placez-les dans les ouvertures des pêches.

4. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Battez le blanc d'œuf avec un peu de sel au fouet électrique, laissez couler le sucre dedans. Incorporez les amandes effilées et grillées. Placez le mélange dans une poche à douille avec embout large (pour que les amandes effilées puissent passer) et garnissez les pêches avec ce mélange. Placez au four chaud (au milieu) et laissez dorer pendant 8 à 10 minutes. Servez tiède.

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
CROUSTILLANT  
DESSERT ESTIVAL

PRÉPARATION : 50 minutes

REPOS : 1 heure

CUISSON : 10 min. + 15 min.

PAR PORTION : env. 290 kcal

POUR 1 MOULE DÉMONTABLE  
DE 26 CM Ø | 10 PIÈCES :

Pour la pâte :

200 g de farine | 60 g de sucre

1 pincée de sel | 3 jaunes d'œufs

100 g de beurre froid

Pour la garniture :

1 kg d'abricots mûrs (ou 1 grande boîte de demi-abricots, 480 g égouttés)

jus de 1 citron

3 jaunes d'œufs | 2 c.s. de sucre

4 c.s. de sherry (*medium*)

2 c.s. d'amandes effilées

De plus :

beurre et farine pour le moule  
farine pour le plan de travail

POUR DÉBUTANTS  
JUTEUX  
CLASSIQUE

PRÉPARATION : 30 minutes

CUISSON : 10 minutes

PAR PORTION : env. 235 kcal

POUR 4 PERSONNES :

2 grosses pêches à chair jaune

3 c.s. de sucre

jus de 1/2 citron

1 morceau de zeste de citron

1 bâton de cannelle

1 c.s. d'amandes effilées

40 g d'orangeat | 40 g de pâte d'amandes

1 blanc d'œuf

sel | 50 g de sucre

De plus :

1 poche à douille avec embout large



CUISINIERS CHEVRONNÉS  
FRUITÉ  
POUR JOURS DE FÊTE

**PRÉPARATION :** 1 heure 15  
**PAR MORCEAU :** env. 355 kcal

**POUR 1 MOULE DÉMONTABLE  
DE 30 CM Ø | 12 PARTS :**

**Pour la pâte :**

250 g de farine  
60 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 œuf  
1 jaune d'œuf  
100 g de beurre froid

**Pour la garniture :**

5 oranges, dont 2 non traitées  
50 g de beurre  
5 œufs (taille L)  
250 g de sucre  
2 c.s. de confiture d'orange  
2 c.s. de liqueur d'orange (ou  
de jus d'orange)

**De plus :**

beurre et farine pour le moule  
farine pour le plan de travail

Cette tarte demande beaucoup de temps, mais le résultat est un véritable poème. Les « aaah » et les « oooh » de vos invités vous récompenseront de votre peine.

# Tarte à l'orange de Valence

TARTA DE NARANJA

1. Tamisez la farine sur le plan de travail et formez une fontaine. Ajoutez le sucre, le sel, l'œuf et le jaune d'œuf. Coupez le beurre en petits dés et ajoutez-le. Pétrissez rapidement le tout pour obtenir une pâte lisse. Formez une boule avec la pâte et enveloppez-la dans une feuille de papier fraîcheur, laissez-la reposer pendant 30 minutes au réfrigérateur.
2. Entre-temps, pour la garniture, faites chauffer l'eau pour le bain-marie. Pressez 3 oranges (réservez les oranges non traitées). Faites fondre le beurre dans une petite poêle. Battez les œufs en neige dans un plat métallique adapté à la casserole. Ajoutez 200 g de sucre, le jus d'orange et le beurre liquide. Placez le plat dans le bain-marie et obtenez une masse crémeuse en battant continuellement pendant 10 à 15 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 5-6).
3. Enduisez le moule démontable de beurre, puis saupoudrez de farine. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, pour obtenir un cercle de 32 cm de diamètre. Tapissez le moule avec la pâte, en formant un bord de 2 cm de haut. Versez la crème à l'orange et faites cuire dans le four chaud pendant env. 30 minutes (au milieu).
4. Pendant ce temps, lavez les oranges non traitées à l'eau chaude et séchez-les. Coupez-les en fines tranches de 2 mm d'épaisseur avec un couteau aiguisé, ou encore mieux avec la trancheuse électrique. Faites chauffer le reste du sucre dans une grande casserole plate ou dans une grande poêle avec 15 cl d'eau et faites chauffer en tournant, jusqu'à ce que le sucre se soit dissous. Ajoutez les tranches d'oranges et amenez à ébullition. Retirez du feu et laissez refroidir.
5. Retirez la tarte du four et laissez-la tiédir. Divisez délicatement les tranches d'oranges, pour éviter qu'elles ne se brisent, retirez-les de la casserole ou de la poêle (de préférence avec une spatule) et disposez-les comme les tuiles d'un toit, de l'extérieur vers l'intérieur, sur la tarte. Mélangez la confiture d'orange avec la liqueur d'orange dans une petite poêle, réchauffez légèrement et étalez comme glaçage sur les tranches d'oranges.

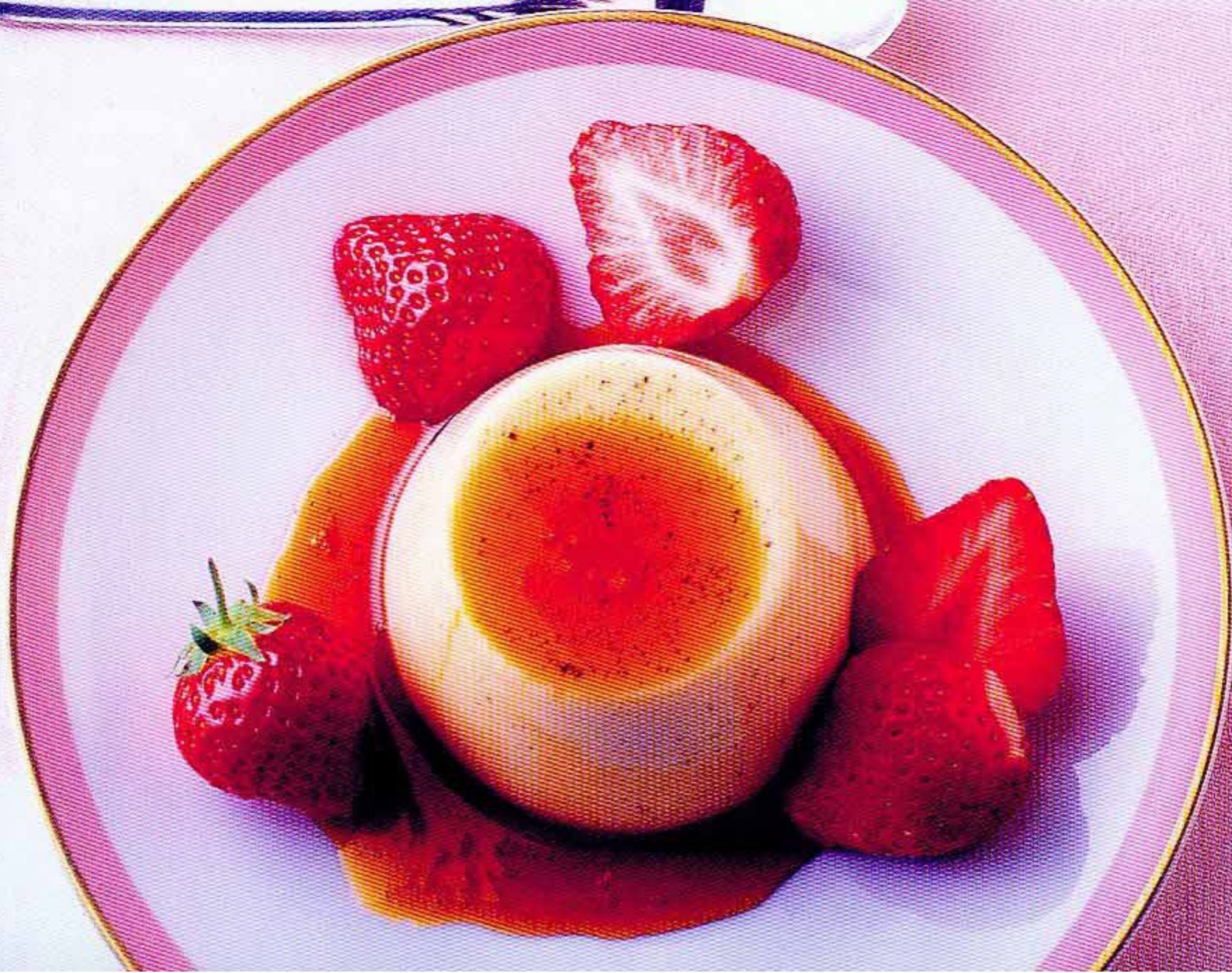
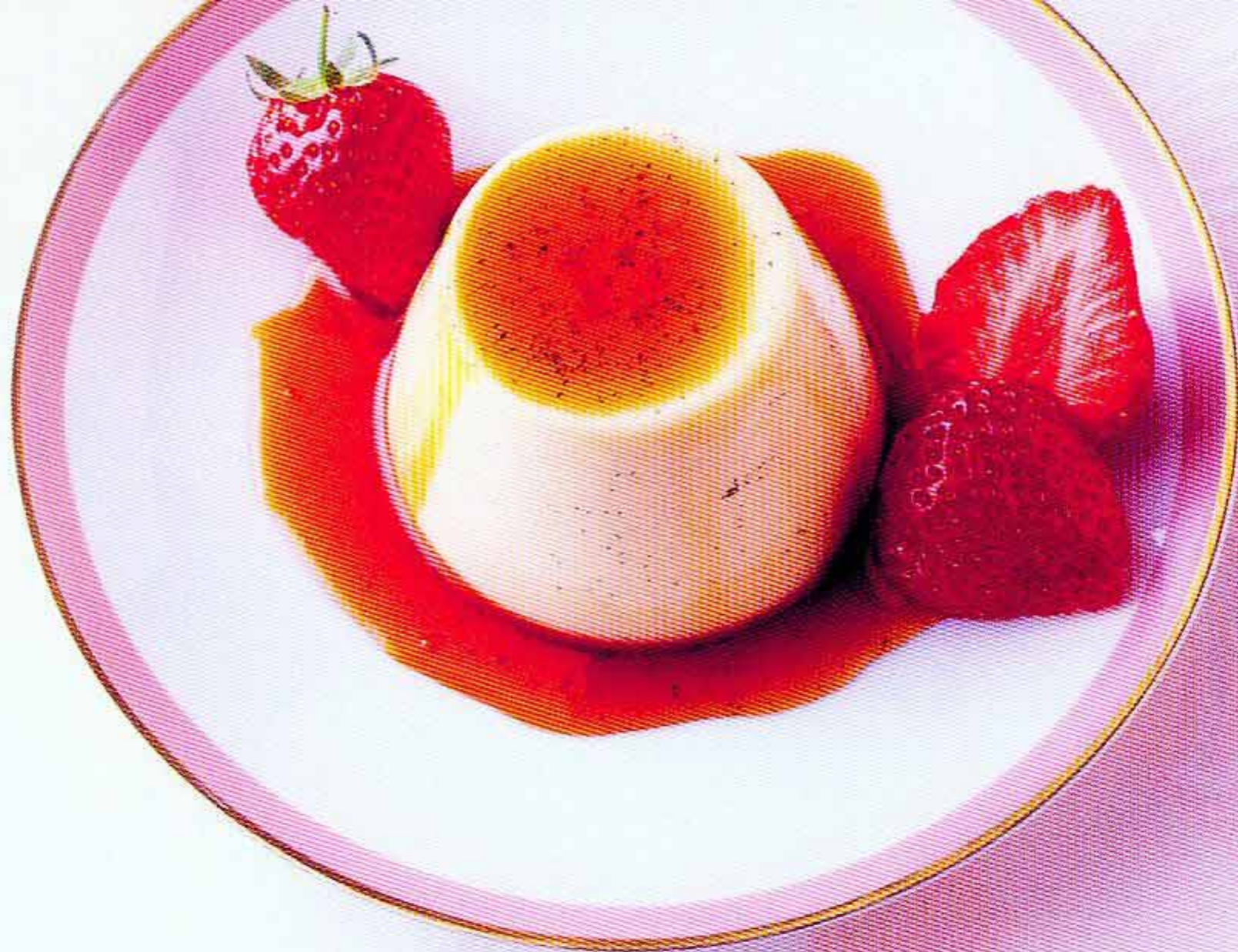
Les oranges ne continuent pas à mûrir après la cueillette. Les fruits les plus doux et les plus juteux sont cueillis directement sur l'arbre.













Ce dessert simple et classique, qui a sa place dans quasiment toutes les cuisines méditerranéennes, est souvent préféré à des préparations plus compliquées.

# Crème caramel

## FLAN DE HUEVOS

1. Faites chauffer les ramequins à 80 °C dans le four préchauffé (pour qu'ils n'éclatent pas sous la chaleur du caramel). Mettez 100 g de sucre dans une poêle et faites fondre, à feu doux, jusqu'à obtention d'un caramel clair.

2. Retirez les ramequins du four et répartissez-y le caramel avec une cuiller chauffée, de manière à recouvrir le fond. Laissez refroidir légèrement et placez au réfrigérateur.

3. Versez le lait avec le reste du sucre dans une casserole. Découpez la gousse de vanille dans le sens de la longueur, grattez l'intérieur. Ajoutez-le avec la gousse dans le lait et amenez celui-ci à ébullition.

4. Entre-temps, mélangez les œufs et les jaunes d'œufs dans un plat, mais ne les battez pas en mousse. Versez le lait chaud par-dessus en tournant, puis laissez refroidir.

5. Préchauffez le four à 180 °C (th. 5-6). Pliez une feuille double de papier journal en deux et placez-la dans un plat à gratin. Retirez les ramequins du réfrigérateur et placez-les à une certaine distance les uns des autres sur le journal. Amenez l'eau à ébullition pour le bain-marie.

6. Passez le mélange lait-œufs-vanille à travers une fine passoire dans un gobelet gradué avec un bec verseur, puis remplissez délicatement les ramequins de ce mélange. Ajoutez l'eau chaude jusqu'à ce que les ramequins trempent aux 2/3 dans l'eau.

7. Glissez délicatement le plat à gratin dans le four chaud (au milieu 160 °C) et laissez figer le flan pendant 30 minutes. Retirez et laissez refroidir complètement pendant 1 heure. Recouvrez les ramequins avec du papier fraîcheur et laissez reposer pendant au moins 4 heures (de préférence 24 heures) au réfrigérateur.

8. Pour servir, détachez le flan du bord des ramequins avec un couteau aiguisé et démoulez-le sur des assiettes à dessert.

**PRÉSENTATION :** Selon la saison, décorez avec des fraises fraîches ou des filets d'oranges marinés dans la liqueur d'orange.

**VARIANTE :** Mélangez 2 c.s. de sherry (*medium*) ou de liqueur d'orange dans le sucre pour le caramel.

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
DOUX ET CRÉMEUX  
CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 40 minutes  
**REPOS :** 30 minutes  
**REFROIDISSEMENT :**  
1 heure + 4 heures  
**PAR PORTION :** env. 185 kcal

**POUR 8 PERSONNES :**

150 g de sucre  
75 cl de lait  
1 gousse de vanille  
3 œufs  
2 jaunes d'œufs

**De plus :**

8 ramequins résistants à la chaleur  
1 plat résistant à la chaleur, pouvant contenir les ramequins, pour le bain-marie  
1 feuille double de papier journal pour le plat à gratin



1. Faites fondre le sucre pour qu'il se transforme en caramel et répartissez-le dans les ramequins à l'aide d'une cuiller chaude.



2. Versez le mélange lait-vanille-œufs à travers un tamis dans un verre gradué et versez ensuite dans les ramequins.



3. Versez de l'eau chaude jusqu'à ce que les ramequins soient aux 2/3 dans l'eau.



POUR DÉBUTANTS  
AVEC UNE FINE CROÛTE  
DE CATALOGNE

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**RAFRAÎCHISSEMENT :**  
2 heures  
**PAR PORTION :** env. 360 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

2 c.c. rases de fécule  
50 cl de lait  
1 bâton de cannelle  
4 jaunes d'œufs  
125 g de sucre  
1/2 c.c. de zeste de citron non  
traité

**De plus :**

4 c.s. de sucre pour la croûte

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
FRUITÉ  
CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 40 minutes  
**CUISSON :** 30 minutes  
**REFROID. :** 1 heure + 2 heures  
**PAR PORTION (POUR 6) :**  
env. 235 kcal

**POUR 4 À 6 PERSONNES :**

30 cl de jus d'orange  
fraîchement pressé (3 ou  
4 oranges)  
200 g de sucre  
6 jaunes d'œufs | 1 œuf  
zeste râpé de 1/2 orange non  
traitée

**De plus :**

1 moule rond de 20 cm allant  
au four  
1 plat résistant à la chaleur,  
dans lequel on place le plat  
rond au bain-marie  
1 double feuille de papier  
journal pour le plat à gratin

Cette crème catalane ne fait pas seulement briller les yeux des enfants espagnols.

## Crème catalane

### CREMA CATALANA

1. Mélangez la fécule avec 6 c.s. de lait froid. Faites bouillir le reste de lait avec le bâton de cannelle. Retirez du feu.
2. Dans une deuxième casserole, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre, jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Versez le lait à travers un tamis (retirez le bâton de cannelle), incorporez le zeste de citron et la fécule.
3. Placez la casserole sur le feu et faites chauffer le mélange lentement, jusqu'au début de l'ébullition. Attention, il ne doit pas bouillir ! Quand le mélange devient légèrement crémeux, versez-le dans 4 moules résistant à la chaleur. Laissez refroidir la crème, d'abord à température ambiante, puis pendant 2 heures au réfrigérateur.
4. Pour servir, faites chauffer le gril du four à 250 °C. Parsemez 1 c.s. de sucre sur la crème et faites caraméliser sous le gril.

**VARIANTE :** Vous pouvez également donner une croûte de sucre en utilisant un bec Bunsen devant vos convives.

### INFO

De nombreuses recettes traditionnelles espagnoles contiennent beaucoup de jaunes d'œufs. Dans le temps, pour la fabrication du sherry, on employait de grandes quantités de blanc d'œuf pour clarifier et les jaunes étaient offerts à des sœurs de couvent, qui réalisaient des douceurs.

## Flan à l'orange

### TOCINILLO DE NARANJA

1. Mettez le jus d'orange dans une casserole avec 100 g de sucre et faites chauffer, à feu moyen, pendant 10 minutes pour obtenir du sirop. Retirez du feu et laissez refroidir.
2. Placez le moule rond dans le four et faites chauffer à 80 °C. Mettez 10 cl d'eau avec le reste de sucre dans une deuxième casserole, faites fondre à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à obtention d'un sirop transparent. Sortez le moule du four et versez-y le sirop transparent. Faites chauffer l'eau pour le bain-marie. Déposez au fond du moule une feuille double de papier journal, pliée (p. 99). Préchauffez le four à 180 °C (th. 5-6).
3. Dans un plat, mélangez les jaunes d'œufs, l'œuf et le zeste, sans transformer en mousse. Ajoutez le sirop d'orange froid en filet et incorporez soigneusement. Versez le mélange dans le moule rond, cou-

vrez-le avec une feuille de papier aluminium et placez-le dans le plat à gratin. Ajoutez l'eau chaude, de manière que le moule soit aux 2/3 dans l'eau. Placez délicatement le plat à gratin dans le four chaud (au milieu) et laissez durcir le flan à l'orange pendant 30 minutes.

4. Retirez et ôtez la feuille. Laissez d'abord refroidir complètement le flan à l'orange à température ambiante pendant 1 heure et placez-le ensuite pendant au moins 2 heures (de préférence pendant 24 heures), recouvert d'une feuille de papier fraîcheur, dans le réfrigérateur. Pour servir, détachez les bords à l'aide d'un couteau aiguisé et renversez dans un plat le flan à l'orange en le tournant avec les deux mains.

**PRÉSENTATION :** Avec des pépins de grenade ou des fraises fraîches coupées en deux







POUR DÉBUTANTS  
ÉPICÉ  
POUR PÂQUES

PRÉPARATION : 45 minutes  
CUISSON : 12 minutes  
PAR PORTION : env. 100 kcal

POUR 20 PIÈCES :

3 œufs  
100 g de sucre  
4 c.s. d'huile d'olive  
1 c.c. de graines d'anis  
3 c.s. de liqueur d'anis (ou d'eau)  
250 g de farine  
1/2 sachet de poudre à lever

De plus :

farine pour le plan de travail  
sucre en poudre

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
CROUSTILLANT  
AU PETIT DÉJEUNER

PRÉPARATION : 45 minutes  
PAR PIÈCE (POUR 25) :  
env. 60 kcal

POUR 20-25 PIÈCES :

1/4 de c.c. de sel  
5 cl d'huile végétale neutre  
100 g de farine  
3 œufs  
2 c.s. de sucre

De plus :

1 poche à douille avec embout dentelé  
huile végétale neutre pour frire

Les *rosquillas* ou *roscos* étaient autrefois cuits pendant la *Semana santa*, la semaine sainte. De nos jours, on les consomme durant toute l'année.

## Anneaux à l'anis

### ROSQUILLAS

1. Mettez les œufs et le sucre dans le bol du mixeur et battez pendant 3 minutes avec le batteur électrique pour obtenir une mousse blanche. Incorporez l'huile d'olive, les graines d'anis et la liqueur d'anis. Tamisez la farine et la poudre à lever et incorporez-les. Versez le mélange sur le plan de travail fariné et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'on puisse la mettre en forme.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 5-6). Tapissez la plaque du four avec du papier de cuisson. Divisez la pâte en 20 portions égales. Travaillez ces dernières en boule et déroulez avec le rouleau à pâtisserie en cercles de 1/2 cm d'épaisseur. Percez un trou au milieu avec le doigt, afin de donner aux *rosquillas* leur forme annulaire typique, et formez des anneaux.

3. Placez les anneaux à petite distance les uns des autres sur le papier de cuisson (au milieu) et faites cuire pendant 10 à 12 minutes. Laissez refroidir un petit moment et saupoudrez de sucre.

BOISSON : Sherry (*oloroso*)

VARIANTE : En Espagne, on les appelle *rosquillas tontas y listas* (bête – sans – et malin – sucré). Les plus appréciés en Espagne sont les « malins » : faites cuire 10 minutes 200 g de sucre, le jus de 2 citrons et 40 cl d'eau, pour obtenir un sirop, et laissez refroidir. Plongez brièvement les *rosquillas* dans ce sirop de sucre et laissez égoutter sur une grille. Pour le glaçage, mélangez 150 g de sucre en poudre avec 2 c.s. de jus de citron et enduisez les *rosquillas* de ce mélange.

## Churros

1. Amenez 17,5 cl d'eau à ébullition dans une casserole, ajoutez le sel puis l'huile. Ensuite versez la farine en une fois et mélangez avec une cuiller en bois jusqu'à former une boule de pâte. Continuez à tourner, à feu moyen, pendant encore 2 minutes.

2. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir la boule de pâte pendant 2 minutes. Ajoutez les œufs un à un et mélangez à chaque fois à la main.

3. Faites chauffer une grande quantité d'huile dans la friteuse ou dans une large casserole. Remplissez une poche à douille, avec embout dentelé, avec la pâte. Formez des bandes de 10 à 12 cm, passez-les dans l'huile chaude, coupez-les avec un couteau. Faites frire les *churros* pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Tournez-les éventuellement. Sortez-les avec une écumoire, faites-les dégraisser et saupoudrez de sucre.

BOISSON : Se sert avec du *chocolate* chaud, bien épais. Pour 4 tasses, hachez finement 300 g de chocolat amer et faites-le fondre avec 50 cl d'eau dans une casserole, en tournant. Ajoutez 1 c.c. de fécule de maïs, délayez dans 2 c.s. d'eau froide. Incorporez au chocolat et amenez trois fois à ébullition. En Espagne, on sert le *chocolate* dans des tasses hautes et on y trempe les *churros*.

### CONSEIL !

Pour réemployer l'huile de friture, versez-la tiède à travers un filtre à café en papier pour récupérer les impuretés et conservez-la au frais (mais cependant pas dans le réfrigérateur).







POUR DÉBUTANTS  
RAFRAÎCHISSANT  
DE CATALOGNE

**PRÉPARATION :** 20 minutes  
**REFROIDISSEMENT :** 1 heure  
**CONGÉLATION :** 3 heures  
**PAR PORTION :** env. 285 kcal

**POUR 4 PERSONNES :**

2 citrons  
200 g de sucre  
37,5 cl de cava  
(sec ; champagne espagnol)

Les desserts à base de *turrón* sont une spécialité de Noël fort appréciée. Ce biscuit aux amandes est cependant aussi délicieux pur et de ce fait convient toute l'année.

## Sorbet au citron avec cava

SORBETE DE LIMÓN CON CAVA

1. Placez un plat métallique dans le compartiment congélation. Pressez les citrons, mélangez le jus avec 25 cl d'eau et le sucre dans une casserole, à feu vif, et faites réduire pendant 5 minutes pour obtenir un sirop. Retirez du feu et laissez refroidir pendant 1 heure.

2. Versez le sirop de citron refroidi dans le plat en métal glacé, ajoutez le cava et mélangez. Mettez pendant 1 heure dans le compartiment congélation.

3. Mélangez énergiquement le mélange congelé avec une fourchette, pour que l'air soit incorporé au sorbet. Recommencez toutes les demi-heures pendant les deux heures qui suivent.

4. Formez des boules de sorbet au citron à l'aide d'un portionneur à glace et déposez-

les dans des coupes à champagne ou des coupes à dessert.

**PRÉSENTATION :** Pelez un pamplemousse rose de manière à retirer également la peau blanche amère, défaites les filets et retirez les petites peaux qui séparent les filets et garnissez-en le sorbet.

**VARIANTE :** Pour confectionner un sorbet citron-menthe, coupez les feuilles de 3 tiges de menthe en fines lamelles et incorporez-les au cava. Si vous possédez une sorbetière, vous pouvez l'employer aussi pour réaliser un sorbet. Ou bien, vous ajoutez 2 boules de sorbet au citron acheté tout fait dans les coupes à champagne et vous remplissez ensuite avec du cava glacé.

CUISINIERS CHEVRONNÉS  
CROQUANT  
DESSERT DE NOËL

**PRÉPARATION :** 25 minutes  
**CONGÉLATION :** 4 heures  
**PAR PORTION :** env. 340 kcal

**POUR 6 PERSONNES :**

300 g de crème fraîche  
75 g de *turrón duro imperial*  
(p. 115)  
20 g d'orangeat  
3 c.s. de brandy espagnol  
(facultatif)  
20 g de chocolat noir amer  
4 jaunes d'œufs  
60 g de sucre  
1 gousse de vanille

**De plus :**

6 coupes à dessert  
(contenance de 10 cl)

## Parfait au turrón

SEMIFRÍO DE TURRÓN

1. Placez les coupes à dessert dans le compartiment congélation. Mettez la crème fraîche dans un plat métallique et placez celui-ci au réfrigérateur.

2. Débarrassez autant que possible le *turrón* des oblatés et hachez-le finement. Hachez finement l'orangeat et mélangez, si vous le souhaitez, dans une tasse avec le brandy. Hachez finement le chocolat.

3. Battez la crème fraîche jusqu'à ce qu'elle soit ferme et replacez-la au réfrigérateur. Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre dans un plat. Coupez la gousse de vanille dans le sens de la longueur, retirez l'intérieur avec un couteau et ajoutez-le. Battez pendant 3 minutes avec le fouet du mixeur pour obtenir un mélange blanc mousseux.

4. Mélangez le *turrón*, l'orangeat avec le brandy et le chocolat au mélange aux œufs en fouettant. Incorporez d'abord la moitié

de la crème fraîche, puis le reste délicatement.

5. Remplissez les coupes à dessert avec le parfait. Frappez énergiquement les petites coupes sur le plan de travail pour éliminer les bulles d'air. Laissez pendant au moins 4 heures au congélateur.

6. Pour servir, préparez une coupe avec de l'eau chaude. Détachez les parfaits du bord avec un couteau aiguisé. Plongez les coupes à dessert à moitié dans l'eau chaude et renversez-les sur une assiette à dessert. Décorez avec des fruits frais ou des baies ou servez avec une sauce au chocolat chaude.











La *tarta de Santiago* est traditionnellement décorée avec l'épée du « Matamore », avec laquelle saint Jacques a été honoré en Espagne, lors de la reconquête des territoires occupés par les Maures. Celui qui trouve cette décoration trop martiale peut décorer la tarte avec la coquille Saint-Jacques, le symbole des pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle.

# Tarte aux amandes

TARTA DE SANTIAGO

1. Moulinez les amandes, pas trop finement. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Graissez le moule démontable avec du beurre et saupoudrez d'un peu de farine.

2. Mettez le beurre et le sucre dans un plat et battez avec le batteur électrique pendant 3 minutes. Ajoutez les œufs l'un après l'autre et continuez à battre le mélange pendant encore 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit mousseux.

3. Tamisez la farine et la poudre à lever et incorporez-les avec le fouet. Ajoutez 17,5 cl d'eau.

4. Ajoutez les amandes moulues et le zeste de citron râpé. Versez la pâte dans le moule.

5. Faites cuire dans le four chaud (au milieu) pendant 30 minutes. À la fin du temps de cuisson, piquez une brochette en bois au milieu du gâteau. Si la pâte ne colle pas, le gâteau est prêt, sinon laissez-le cuire encore quelques minutes.

6. Retirez la tarte du four et laissez-le tiédir. Entre-temps, découpez le patron pour la décoration : pour cela, comme indiqué ci-dessous, dessinez une grande coquille Saint-Jacques sur du carton solide et découpez-la.

7. Placez le patron sur la tarte aux amandes encore tiède. Mettez le sucre en poudre dans un tamis et saupoudrez-en le gâteau en couche épaisse. Retirez délicatement le patron.



POUR DÉBUTANTS  
RAFFINÉ  
DE SANTIAGO

PRÉPARATION : 30 minutes

CUISSON : 30 minutes

PAR PORTION : env. 480 kcal

POUR 1 MOULE DÉMONTABLE  
DE 26 CM Ø | 10 PARTS :

400 g d'amandes pelées  
(p. 10, ou achetées prêtes à l'emploi)

100 g de beurre mou

200 g de sucre

4 œufs (taille L)

100 g de farine

1/2 sachet de poudre à lever

zeste râpé de 1 citron non traité

De plus :

beurre et farine pour le moule démontable

1 morceau de carton solide  
(env. 15 x 15 cm)

2 c.s. de sucre en poudre pour saupoudrer



1. Pour le patron, dessinez les contours et les rayures caractéristiques d'une coquille Saint-Jacques sur un carton solide.

2. Posez la coquille sur un support ferme et découpez les espaces entre les lamelles.

3. Placez le patron sur la tarte tiède, saupoudrez de sucre en poudre. Retirez délicatement le patron.





Le sherry arrivé à maturité dans les rangées de tonneaux inférieures est coupé avec le sherry plus jeune contenu dans les rangées supérieures, selon le procédé appelé « Solera ».

## CAFÉ

En Espagne, on trouve toujours le temps de déguster un petit *café solo*, fort et noir, dans un bar. Avec une rasade d'anis (liqueur d'anis) ou de brandy, on en fait un *carajillo*.



# Sherry, vin et cava

L'Espagne est traditionnellement un pays de vins, même si l'on y boit aussi volontiers de la bière (*cerzeva*) dans des *cañas*, de petits verres comme on les emploie chez nous pour le genièvre. Pendant longtemps, l'exportation s'était résumée à celle de vins de qualité moyenne, les bons crus étaient bus sur place ou achetés dans de petites caves. Mais depuis un certain temps, l'Espagne s'est muée, grâce à de jeunes vignerons créatifs, en pays connaisseur de renom. Les nouveaux vins espagnols ne craignent plus depuis longtemps la concurrence des vins français ou italiens – et cela toujours à des prix raisonnables.

## Comme apéritif, un *fino*

Le sherry – *vino de jerez* ou *jerez* en espagnol – est une liqueur de la région qui entoure Jerez de la Frontera (en Andalousie). Si vous commandez un *blanco* (vin blanc) dans un bar andalou, il n'est pas rare de recevoir un *fino*, un sherry sec à la couleur paille, qui n'est pas servi que comme apéritif avec les *tapas*, mais qui est bu tout au long du repas. Il est versé dans des *copitas*, de petits verres en forme de tulipe, qui font ressortir son arôme d'amande très fin. L'*amontillado* est un sherry mi-sec, à la couleur



ambrée, qui dégage un parfum de noix et dont l'arôme est moins prononcé. L'*oloroso* foncé, avec un accent plus doux, accompagne à merveille les desserts. L'*oloroso* coupé avec du vin sucré, se nomme *cream*. Le *pale cream* est en fait une variante douce du *fino* à la couleur plus pâle et à l'arôme piquant. La désignation « *medium* » correspond à l'*amontillado*. Une des spécialités de Sanlúcar de Barrameda, une ville côtière de la province de Cádiz, est le *manzanilla* sec, au goût légèrement salé.

### Le cava – mousseux espagnol fabriqué selon la méthode champenoise

C'est principalement en Catalogne qu'est fabriqué le *cava*, le mousseux espagnol, selon la méthode champenoise traditionnelle. C'est la raison pour laquelle, dans la langue courante, il est souvent appelé *champán*. On distingue l'« extra brut » et le « brut » qui désignent un *cava* très sec et accompagnent bien les *tapas* de poisson ou de crustacés. Le *cava* « sec » est une variété de mi-sec qui convient particulièrement bien aux desserts fruités.

### Blanco, tinto et rosado

Outre le vin rouge (*vino tinto*) des vignobles les plus célèbres comme La Rioja, Ribera del Duero, Valdepeñas (La Mancha) et Penedés (Catalogne), l'Espagne produit aussi des vins blancs (*vino blanco*) et rosés (*rosado*) excellents. Les *tempranillo* et *Garnacha* sont les cépages les plus importants pour les vins rouges ; les vins blancs les plus nobles sont l'albariño de Galice et le *verdejo* provenant de La Rueda castillane. Les meilleurs *rosados*, aux arômes les plus intenses, viennent de Navarre.

Le système de classification des vins espagnols comprend cinq catégories : le vin de table (*vino de mesa*) et le vin de pays (*vino de la tierra*) sont les plus simples. Les qualificatifs « *crianza* », « *reserva* » et « *gran reserva* » ne peuvent être portés que par des vins de qualité avec dénomination d'origine (« *denominación de origen* »). *Crianza* signifie : qui a mûri pendant au moins 2 ans, dont 6 mois au minimum dans des fûts de chêne ; *reserva* au moins 3 ans de maturation pour le vin rouge dont 1 an dans des fûts de chêne (pour les vins rosés et les vins blancs, il faut 2 ans, dont 6 mois dans des fûts de chêne). Les vins les meilleurs de la catégorie *gran reserva* ont mûri pendant au moins 5 ans, dont 24 mois dans des fûts de chêne (les rosés et les vins blancs ont mûri pendant au moins 4 ans, dont 6 mois dans des fûts de chêne).

La *sangría*, boisson rafraîchissante et estivale, est fabriquée à partir de vin rouge ordinaire, surtout dans le sud et sur les îles. Dans les Asturies et dans le Pays basque, on lui préfère le *sidra*, un vin de pommes pétillant à l'arôme vif et raffiné, qui est servi dans des bistrot à cidre (*sidrerías*).

### Brandy et orujo

En Espagne, on boit volontiers un brandy comme digestif, qui est appelé dans la langue courante un *coñac*. Connaissez-vous les silhouettes de taureau en métal qu'on trouve ça et là dans le paysage andalou et qui sont devenues entre-temps le symbole de l'Espagne dans les dépliants touristiques ? C'est avec elles que l'on fait la publicité pour le brandy *Veterano*. Parmi les autres alcools forts, on peut aussi citer l'*orujo*, une sorte d'eau-de-vie, qui est à la base du *quemada*, une sorte de punch très fort. De ma propre expérience, je peux dire que le breuvage contenu dans un chaudron suspendu au-dessus d'un feu et contenant du sucre flambé à l'*orujo*, des grains de café, des morceaux de fruits et des herbes mystérieuses, n'a pas un goût si mauvais. Et de plus, il servirait à éloigner les loups...



### SANGRÍA

Pour 8 verres à longdrink, lavez 1 orange et 1 citron non traités à l'eau chaude, et coupez-les en fines tranches. Versez dans une cruche avec 1 c.s. de sucre, si vous le souhaitez 2 ou 3 c.s. de brandy espagnol et 1 bâton de cannelle. Celui qui le souhaite peut aussi ajouter 1 pomme et 1 pêche coupées en petits morceaux. Complétez avec le jus de 1 citron et de 1 orange, 1 l de vin rouge sec et 50 cl d'eau minérale, mélangez et mettez pendant 4 heures dans le réfrigérateur.







# Tradition culinaire

Dans la vie quotidienne, la table espagnole est sobre :

nappe colorée, assiettes et verres simples.

## Simple et pratique

Pour le quotidien, la décoration de la table est sobre. La nappe est simple, les aliments sont répartis dans les assiettes dans la cuisine et ensuite amenés à la table. La salade également, qui est placée dans un plat ovale et qui sera mangée comme hors-d'œuvre, est déjà assaisonnée par la maîtresse de maison avec du sel, du vinaigre et de l'huile. Un pain frais et croustillant est servi avec chaque plat, et la corbeille à pain ne peut faire défaut à table. Un verre de vin (et généralement pas davantage) et l'eau accompagnent le repas. On prévoit d'habitude un petit dessert, soit un fruit, un *flan* (p. 99, ou acheté tout fait) ou une glace. Pour terminer, on déguste un café.

## À la *finca*

Chaque famille qui peut se le permettre possède sa propre petite *finca*, un morceau de terre en dehors de la ville, allant de la taille du jardinet avec une petite cabane à la propriété avec parc et ancienne maison de maître.

Dans une simple *finca*, on cultive quelques légumes – de nombreux Espagnols sont des adeptes du jardinage – et la famille vient en profiter le week-end. On y mange à une longue table en bois, décorée d'une nappe colorée, recouverte d'un service en céramique et de verres simples. Les entrées sont amenées de la maison pour y être grillées ou on déguste une *paella* (voir p. 55), cuite sur le feu de bois.

Dans la résidence familiale, la salle à manger est souvent décorée de meubles espagnols typiques, en bois très fon-

cé quasiment noir, que vous avez certainement remarqués dans certains films si vous ne les avez admirés dans la réalité. La fine porcelaine, l'argenterie et le cristal y brillent de tout leur éclat. Quelques-unes de ces anciennes demeures nobles ont été transformées en *para-dores* (hôtels), dans lesquels on passe la nuit, non seulement pour profiter de l'ambiance solennelle, mais aussi pour goûter la nourriture régionale typique, souvent d'excellente qualité.

## Repas du dimanche en famille

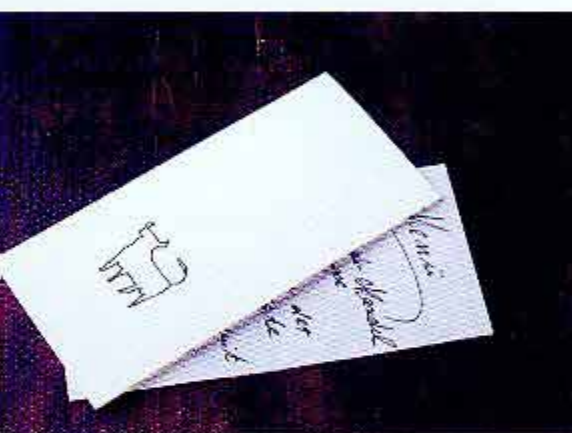
Dans les familles qui veulent conserver la tradition, la table du dimanche est recouverte d'une nappe damassée ou en dentelle (de Tolède), avec de la belle porcelaine, les plus beaux verres et des couverts de qualité (quand il se marie, le jeune couple dépose une liste de mariage dans un magasin et se fait offrir tous ces objets par la famille). Le matin, on se rend en famille à l'église, puis les femmes disparaissent – on reste très conservateur – dans la cuisine et préparent le repas de midi, qui compte au minimum trois services. Tous les plats sont servis dans des terrines, des plats ou des assiettes.

Ce repas est réellement une affaire privée, réservée à la famille. Les Espagnols sont très hospitaliers et invitent volontiers au restaurant, mais une invitation à la maison est quelque chose de tout différent. Celui qui y est convié peut quasiment se considérer comme faisant partie de la famille.





Pour l'apéritif, on sert le *fino* dans les *copitas* (verres à sherry).



Les cartes de menu élégantes, aux motifs espagnols, seront appréciées de vos invités.



L'anneau de serviette rappelle la *mantilla*, un voile de dentelle noire.



Des figes et des pommes grenades dans une coupe attirent le regard.

# Déco festive pour la table

En Espagne, la table de fête est couverte d'une nappe damassée, de porcelaine blanche, de verres en cristal et de couverts en argent. Pour une soirée de *tapas*, ou une invitation à un repas espagnol entre amis, l'ambiance ne doit pas forcément être aussi chic. Il faut plutôt jouer avec des motifs typiquement espagnols, afin de donner à votre table un air du Sud. Mettez un CD avec de la musique espagnole afin de mettre vos invités dans l'ambiance.

## La soirée de *tapas*

Pour une soirée décontractée de *tapas* entre amis, garnissez le buffet avec les couleurs nationales espagnoles en utilisant du papier crépon rouge ou jaune (papeterie) et disposez dessus toutes les bonnes choses que vous présentez, coupées en petites bouchées et enfilées sur des brochettes, ou disposées dans des coupelles de terre cuite, sur des assiettes ou des plats.

Si on saisit les aliments avec la main, il faut ajouter des serviettes, de préférence en piles assorties, de couleurs jaune et rouge.

Placez au centre du buffet une grande coupe avec des oranges, des raisins, des figes et des pommes grenades, avec une d'entre elles ouverte pour que l'on puisse voir les pépins rouge flamboyant. Vous pouvez aussi disposer sur la table (ou les tables) des coupelles avec des olives ou du maïs grillé.

Les *tapas* sont servies chacune dans une *cazuelita*, une coupelle en terre cuite émaillée (p. 9), que vous pouvez acheter dans le commerce pour très peu d'argent. Comme boisson, prévoyez du sherry, du vin espagnol rouge et blanc, de l'eau et, en été, de la sangria. Dans la mesure du possible, essayez d'avoir les verres adéquats pour chaque sorte de boisson.

## La table de fête de style espagnol

Pour un repas espagnol pour 4 à 6 personnes, étalez une nappe noire (ou un morceau de satin) sur la table, placez un set rouge par-dessus et déposez des assiettes blanches simples. Accompagnez de serviettes en étoffe blanche, pliées en carré puis en trois. Glissez chaque serviette dans un anneau de dentelle noire (env. 20 cm de long), resserrez légèrement ce dernier pour que la serviette ait la taille légèrement étranglée. Glissez un œillet rouge fraîchement coupé dans chaque anneau de serviette.

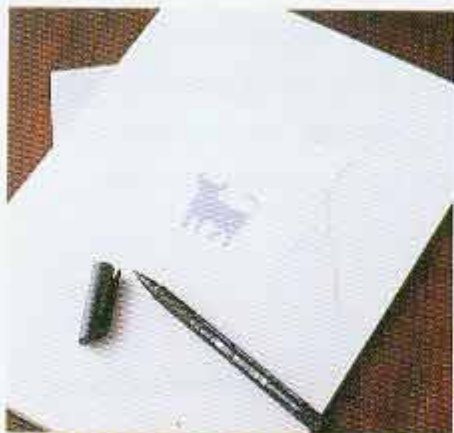
Pour les cartons de menu (voir photo à droite), choisissez un motif qui rappelle l'Espagne : la silhouette d'une danseuse de flamenco, le don Quichotte de Picasso, le taureau de la publicité pour *Veterano*. Si vous êtes doué, dessinez le motif choisi avec un marqueur rouge ou noir sur la face avant d'une carte double (papeterie). Vous pouvez aussi décalquer les contours et les lignes marquantes d'une feuille de calendrier, d'une couverture de CD, d'un prospectus de publicité ou d'une couverture obtenue sur Internet (images, ou rubriques danseuse de « Flamenco » ou « Don Quichotte »), sur du papier parchemin, découper le motif et le photocopier sur les cartes.



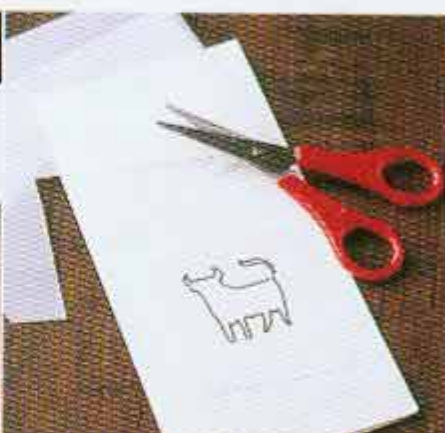


Stylée et élégante, cette décoration est d'inspiration espagnole : il suffit de quelques accessoires pour transformer votre table en table de fête espagnole. Faites entrer vos invités !

Sur les faces intérieures, recopiez le menu à la main, ou par ordinateur, au choix. Pour réussir à placer exactement le texte sur la carte, il faut déjà être un expert. Vous pouvez aussi imprimer simplement le texte de chaque carte sur du papier blanc, le découper et le coller sur les cartes de menu.



1. Placez du papier parchemin transparent sur le motif. Redessinez les contours et les lignes principales avec un gros marqueur.



2. Découpez le motif et faites photocopier le motif sur la face avant d'une carte blanche double.



3. Écrivez le menu à la main ou imprimez-le par ordinateur.

## MUSIQUE

Pour créer une musique de fond, choisissez de la musique de guitare classique d'Isaac Albéniz, de Manuel de Falla ou de Joaquín Rodrigo (par ex. le concerto d'Aranjuez), surtout l'enregistrement de virtuoses comme John Williams ou Andrés Segovia. Comme accompagnement plus rythmé pour une soirée de *tapas*, vous pouvez choisir de la musique de guitare de type flamenco de Paco de Lucía ou de Pepe Romero. Pour les adeptes des chanteurs espagnols et de musique pop, les ballades de Rosana et les titres du *Heroes del silencio* conviennent parfaitement.



# Glossaire

Pour faciliter vos achats et vous permettre de remplacer les ingrédients difficiles à trouver, vous trouverez des indications et des descriptions brèves des produits espagnols.

## Blanco

Pour *vino blanco*, vin blanc ; voir aussi p. 109.

## Boquerones

Anchois frais, servis soit grillés ou en *vinegreta*, ou en saumure. À ne pas confondre avec les *anchoas* salés et conservés dans l'huile.

## Cava

Vin mousseux espagnol, mis en bouteille selon la méthode champenoise ; voir aussi p. 109.

## Chorizo

Le *chorizo* est une saucisse séchée à l'air, très appréciée, qui est assaisonnée avec du paprika et de l'ail. Frais, il est employé pour les plats mijotés et les plats cuits à la poêle (par ex. *Pata-tas à la riojana*, p. 47). Le chorizo qui a mûri plus longtemps est mangé en tranches comme *tapa*.

## Cigalas

Langoustines.

## Fideos

Pâtes très fines ; les *fideos gruesos* sont de petites pâtes en forme de coquillage.

## Flan

Sorte de pudding à base d'œufs, de sucre et de lait qui est préparé au bain-marie.

## Jamón ibérico

Ce jambon andalou est obtenu à partir de cochons de race noire (une race ibérique particulière), qui sont élevés en liberté dans des petits bois de chênes-lièges et qui pendant 3 mois ne reçoivent que des glands à manger, ce qui donne cet arôme si spécifique à la viande et particulièrement apprécié des connaisseurs. Les cuissots sont salés à la main et séchés ensuite à l'air pendant 36 mois.

Voir aussi *Pata negra* et *Jamón serrano*.

## Jamón serrano (jambon de montagne)

Jambon séché à l'air, à base de cochon blanc (au contraire du *Pata negra* et du *Jamón ibérico*).

## Langostinos

Crevettes géantes qui, au contraire des *cigalas*, ne possèdent pas de pinces.

## Lomo

Porc fumé, dos de porc désossé. Est cuisiné sous forme de rôti frais, ou salé et séché à l'air, et est servi sous forme de *tapas* ou comme garniture pour des petits pains.

## Manzanilla

Sherry sec au parfum légèrement salé ; voir aussi p. 109.

## Manzanillas

Petites olives vertes au parfum très fruité et doux ; chez nous, on les trouve en conserve.

## Membrillo (coings)

Pâte à base de coings et de sucre, suffisamment dure pour qu'elle se laisse découper en tranches ; est servie avec du fromage à maturité. Son acidité fruitée relève le parfum du fromage. À remplacer par de la gelée de coing.

## Miga

Croûte de pain blanc. Généralement, on utilise du pain rassis, la *miga* de la veille, pour épaissir les soupes et les sauces. Le terme *miga* désigne aussi un plat paysan, pour lequel on fait griller, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants, des croûtes de pain avec des oignons, du lard et du *chorizo*.

## Morcilla

Le *morcilla* est un boudin, qui contient du riz et des oignons et qui est généralement assaisonné avec de l'origan. La variété fumée (réalisée à la perfection dans les Asturies) garnit les soupes et les plats mijotés ; la *morcilla dulce*, adoucie avec des pignons de pin, de la cannelle et des clous de girofle, est coupée en tranches, légèrement cuite et servie sur des tranches de pain blanc comme *tapas*.

## Muscat

Sorte de raisin blanc, qui est cultivée en Andalousie et à partir duquel un vin du même nom est fabriqué.

## ñoras

Piments ronds sucrés, très aromatiques, qui s'achètent séchés. Si vous



n'en trouvez pas, remplacez-les par du paprika doux (une cuiller à soupe par poivron).

### **Pata negra** (patte noire)

Jambon séché à l'air réalisé à partir de cochon noir ; à comparer avec le *jamón ibérico*.

### **Picada**

Mélange finement écrasé dans le mortier, composé généralement d'amandes, d'ail, de pain et d'épices, employé pour épaissir et lier les sauces.

### **Pimientos**

Comme pour la tomate, le plant de poivron a été introduit par les Espagnols en Europe, en provenance des États-Unis. Frais ou séchés, de formes et de couleurs variées, les poivrons font aujourd'hui partie de la cuisine espagnole. Les plus parfumés sont les *pimientos del piquillo*, rouges allongés au parfum très piquant. On les trouve difficilement frais chez nous et, pour les recettes de ce livre, vous pouvez les remplacer par des poivrons pelés en conserve. Les *ñoras*, poivrons ronds

séchés de la taille d'une prune au parfum doux-piquant, sont très peu importés. Il vaut mieux les remplacer par du paprika.

### **Pinchos**

Concept régional pour *tapas* où une miniportion d'un plat est servie sur une assiette décorée d'une brochette en bois (en espagnol : *pincho*).

### **Queso manchego**

Le *manchego* est le fromage espagnol le plus célèbre. Il est fabriqué à partir de lait de brebis et son goût diffère d'après son degré de maturité : le *manchego (semi-curado)* est suffisamment ferme pour être tranché, bien qu'assez tendre et plus doux, tandis que celui qui a mûri plus longtemps (*curado*) est plus dur et son goût est plus intense, le *manchego* vieux (*añejo*) a, lui, un goût très épicé.

### **Ración**

Portion de *tapas* de taille moyenne (à peu près le double d'un *pincho*).

### **Riz pour paella**

Riz à grain rond, comparable au riz pour risotto (Arborio).

### **Rosado**

Vin rosé espagnol ; voir aussi p. 109.

### **Sidra**

Cidre à la faible teneur en alcool, qui est surtout bu dans le nord de l'Espagne comme boisson d'été ; voir aussi p. 109.

### **Sofrito**

Accompagnement à base d'huile d'olive, d'ail, d'oignons et de tomates, contenant éventuellement des épices et des légumes. En Espagne, on trouve un grand choix de ces produits en conserve.

### **Tinto**

Pour *vino tinto* : vin rouge ; voir aussi p. 107.

### **Turrón**

Spécialité de Noël à base d'amandes, de sucre et de miel ; le *turrón duro imperial* contient des amandes entières, le *turrón blando* est une variante crémeuse qui fond facilement, réalisée à partir des mêmes ingrédients.



# Index des recettes et des ingrédients

Pour que vous puissiez retrouver encore plus rapidement les recettes avec certains ingrédients, vous trouverez dans cet index les ingrédients importants comme les amandes, les poivrons, les tomates et les produits typiquement espagnols comme le *chorizo* et le jambon Serrano – ainsi que les recettes correspondantes classées par ordre alphabétique.

## A

### Abricots

- Carré de porc farci 79
- Tarte à l'abricot 95

### Agneau

- Agneau au poivron 76
- Agneau avec sauce à la grenade 75
- Agneau braisé (Variante) 74
- Agneau de lait au four 74
- Brochettes de viande à la mauresque 85
- Côtelettes d'agneau avec des légumes au safran 77
- Côtes d'agneau aux dattes 75

### Ail

- Agneau de lait au four 74
- Crevettes à l'huile à l'ail 18
- Mayonnaise à l'ail 59
- Pain aux tomates et à l'ail 13
- Soupe à l'ail et aux amandes 45
- Soupe à l'ail avec œuf 46
- Ajo blanco (Soupe à l'ail et aux amandes) 45
- Albondigas con salsa de tomate (Boulettes de hachis à la sauce tomate) 26
- All-I-Oli (Mayonnaise à l'ail) 59
- Almejas a la marinera (Praires au vin blanc) 16
- Almendras picantes (Amandes piquantes) 13

### Amandes

- Amandes piquantes 13
- Amandes salées et grillées (Variante) 13
- Carré de porc farci 79
- Dattes lardées 13
- Pêches avec meringue aux amandes 95
- Peler les amandes (Technique culinaire) 10
- Poulet à la sauce safran-amandes 89
- Sauce amandes-orange 73
- Sauce tomate-noisette 59
- Soupe à l'ail et aux amandes 45
- Tarte aux amandes 107

### Anchois

- Anchois marinés 20
- Klippfisch aux raisins secs 64
- Anneaux à l'anis 102
- Arroz con almejas (Riz aux praires) 56
- Arroz huertano (Riz aux légumes) 56

### Artichauts

- Blancs de poulet aux artichauts 90
- Riz aux légumes 56

### Asperges

- Daurade en croûte de sel 71
- Œufs Flamenco 34

### Aubergines

- Aubergines et potirons 32
- Aubergines marinées 22
- Salade de légumes tièdes 30

## B

- Bacalao con pasas (Klippfisch aux raisins secs) 64
- Beignets de crevettes 18
- Berenjenas marinadas (Aubergines marinées) 22
- Berenjenas y calabaza (Aubergines et potirons) 32
- Besugo al horno (Daurade rose au four) 69
- Bière 108
- Blancs de poulet aux artichauts 90

### Bœuf

- Potée de bœuf aux pois chiches 47
- Boquerones (Conseil, glossaire) 20, 114
- Boquerones malagueños (Anchois marinés) 20
- Boulettes de hachis à la sauce tomate 26
- Brandy 109
- Brochettes de viande à la mauresque 85
- Brochettes d'espadon à la sauce au citron 68
- Broquetas de pez espada con salsa de limón (Brochettes d'espadon à la sauce au citron) 68

## C

- Café 108
- Calamares rellenos (Calamars farcis) 62
- Calamars farcis 62
- Carottes
- Côtelettes d'agneau avec des légumes au safran 77
- Potée de bœuf aux pois chiches 47
- Ragoût de sanglier 82
- Rôti de veau aux olives 83
- Soupe simple de poisson 46
- Carré de porc farci 79
- Cava
- Cava (Boisson) 108, 114
- Sorbet au citron avec cava 104
- Cazuela (Technique culinaire) 9
- Cazuela de fideos a la andaluza (Nouilles à l'andalouse) 52
- Cazuelitas (Technique culinaire) 9
- Cebollitas al jerez (Petits oignons au sherry) 22
- Chilindrón de cordero (Agneau au poivron) 76
- Chocolat (Boisson) 102

### Chocolat

- Perdrix à la sauce au chocolat 93
- Parfait au turrón 104

### Chorizo

- Boulettes de hachis à la sauce tomate 26
- Œufs Flamenco 34
- Pizza de Majorque 34
- Pommes de terre au chorizo 47

### Chou-fleur

- Côtelettes d'agneau avec des légumes au safran 77
- Riz aux légumes 56
- Chuletas a la castellana (Côtelettes à la castillane) 80
- Chuletas de cerdo a la sidra (Côtelettes au cidre) 80
- Chuletas de cordero a la jardiniera (Côtelettes d'agneau avec des



légumes au safran) 77  
 Chuletas de cordero con dátiles (Côtes d'agneau aux dattes) 75  
 Churros 102  
*Cigalas* (Glossaire) 114  
**Citrons**  
 Brochettes d'espadon à la sauce au citron 68  
 Daurade rose au four 69  
 Sorbet au citron avec cava 104  
 Coca de Calabacines (Gâteau aux courgettes) 38  
 Coca mallorquina (Pizza de Majorque) 34  
 Conejo en escabeche (Lapin mariné) 86  
 Coquilles Saint-Jacques gratinées 16  
 Cordero con salsa de granada (Agneau avec sauce à la grenade) 75  
 Cordero lechal asado (Agneau de lait au four) 74  
**Coriandre fraîche** : Aubergines marinées 22  
 Côtelettes à la castillane 80  
 Côtelettes au cidre 80  
 Côtes d'agneau aux dattes 75  
 Côtelettes d'agneau avec des légumes au safran 77  
**Courgettes**  
 Gâteau aux courgettes 38  
 Légumes braisés 48  
 Crème caramel 99  
 Crema catalana 100  
 Crème catalane 100  
**Crevettes**  
 Beignets de crevettes 18  
 Crevettes à l'huile à l'ail 18  
 Fruits de mer grillés 60  
 Marmite de fruits de mer 51  
 Paella aux nouilles et aux fruits de mer 52  
 Paella valencienne 55  
 Croquetas de pollo y jamón (Croquettes au poulet et au jambon) 26  
 Croquettes au poulet et au jambon 26  
**D**  
 Dátiles con tocino (Dattes lardées) 13  
**Dattes**  
 Côtes d'agneau aux dattes 75  
 Dattes lardées 13  
 Daurade en croûte de sel 71  
 Daurade rose au four 69  
 Dorada a la sal (Daurade en croûte de sel) 71  
**E**  
 Empanadillas (Pochettes de pâte farcies) 41  
 Ensalada aragonesa (Salade aragonaise) 30  
 Ensaladilla rusa (Salade de pommes de terre au thon) 29  
 Épinards aux raisins secs et aux pignons de pin 31  
 Escalivada (Salade de légumes tièdes) 30  
 Espinacas con pasas y piñones (Épinards aux raisins secs et aux pignons de pin) 31  
**F**  
**Fideos**  
 Fideos (Glossaire) 114  
 Nouilles à l'andalouse 52  
 Paella aux nouilles et aux fruits de mer 52  
 Fideuà de mariscos (Paella aux nouilles et aux fruits de mer) 52  
 Fino (Boisson) 108  
 Flan à l'orange 100  
 Flan de huevos (Crème caramel) 99  
 Fruits de mer grillés 60

**G**

Gambas al ajillo (Crevettes à l'huile à l'ail) 18  
 Gambas en gabardina (Beignets de crevettes) 18  
 Garbanzos morunos (Pois chiches à la mauresque) 24  
 Gâteau aux courgettes 38  
 Gazpacho 43

**H****Hachis**

Boulettes de hachis à la sauce tomate 26  
 Pochettes de pâtes farcies 41  
 Haricots verts au jambon fumé 31  
 Huevos a la flamenca (Œufs Flamenco) 34

**J**

Jabali estofado (Ragoût de sanglier) 82  
 Jamón ibérico 114  
**Jambon Serrano** (Glossaire) 114  
 Épinards aux raisins secs et aux pignons de pin 31  
 Œufs Flamenco 34  
 Omelette aux poivrons 38  
 Ragoût de sanglier 82  
 Rôti de veau aux olives 83  
 Salade aragonaise 30  
 Judías verdes con lomo (Haricots verts au jambon fumé) 31

**K**

Klippfisch aux raisins secs 64

**L**

Langostinos y cigalas a la parilla (Fruits de mer grillés) 60  
**Lapin**

Lapin braisé 86  
 Lapin mariné 86  
 Paella valencienne 55

Légumes braisés 48

**Lomo** 114

Haricots verts au jambon fumé 31  
 Lomo relleno (Carré de porc farci) 79

**Lotte**

Marmite de fruits de mer 51  
 Paella aux nouilles et aux fruits de mer 52

**M**

*Manchego* (Glossaire) 115  
*Manzanillas* (Glossaire) 114  
 Marmitako (Marmite de poisson à la basquaise) 48  
 Marmite de fruits de mer 51  
 Marmite de poisson à la basquaise 48  
 Mayonnaise à l'ail 59  
 Mejillones con vinagreta de tomate (Moules à la vinaigrette aux tomates) 14  
 Mejillones tigres (Moules frites) 14  
 Melocotones con merengue de almendras (Pêches avec meringue aux amandes) 95  
*Membrillo* (Glossaire) 114  
**Merlu**  
 Marmite de fruits de mer 51  
 Merlu à l'andalouse 66  
 Merlu aux praires 66  
 Merluza al estilo andaluz (Merlu à l'andalouse) 66  
 Merluza con almejas (Merlu aux praires) 66  
**Mojo** : Pommes de terre ridées au mojo 32  
 Morcilla 114



## Moules

- Marmite de fruits de mer 51
- Moules à la vinaigrette aux tomates 14
- Moules frites 14
- Paella valencienne 55

## N

### Noisette

- Merlu à l'andalouse 66
- Sauce tomate-noisette 59

### ñoras

- ñoras (Glossaire) 114
- Sauce tomate-noisette 59
- Sauce poivron-tomate 73

Nouilles à l'andalouse 52

## O

### Œufs

- Gâteau aux courgettes 38
- Légumes braisés 48
- Œufs Flamenco 34
- Omelette aux poivrons 38
- Salade aragonaise 30
- Salade de pommes de terre au thon 29
- Soupe à l'ail avec œuf 46
- Tortilla à la pomme de terre 37

### Olives

- Brochettes d'espadon à la sauce au citron 68
- Rôti de veau aux olives 83
- Salade aragonaise 30
- Salade de pommes de terre au thon 29
- Salade d'oranges aux olives 29

Omelette aux poivrons 38

### Oranges

- Agneau avec sauce à la grenade 75
- Flan à l'orange 100
- Salade d'oranges aux olives 29
- Sauce amandes-orange 73
- Tarte à l'orange de Valence 96

Orujo (Boisson) 109

## P

Paella (Technique culinaire) 9

Paella aux nouilles et aux fruits de mer 52

Paella valencienne 55

Paella valenciana (Paella valencienne) 55

### Pain

- Agneau de lait au four 74
- Pain aux tomates et à l'ail 13
- Soupe à l'ail avec œuf 46
- Soupe à l'ail et aux amandes 45

Pan con ajo y tomate (Pain aux tomates et à l'ail) 13

Papas arrugadas con mojo picón (Pommes de terre ridées au mojo) 32

Parfait au turrón 104

Patatas a la riojana (Pommes de terre au chorizo) 47

Pêches avec meringue aux amandes 95

Pechugas de pollo con alcachofas (Blancs de poulet aux artichauts) 90

Perdices con chocolate (Perdrix à la sauce au chocolat) 93

Perdrix à la sauce au chocolat 93

### Petits pois

- Côtelettes d'agneau avec des légumes au safran 77
- Merlu aux praires 66

Œufs Flamenco 34

Paella valencienne 55

Riz aux légumes 56

Salade de pommes de terre au thon 29

Petits oignons au sherry 22

### Pignons de pin

Klippfisch aux raisins secs 64

Épinards aux raisins secs et aux pignons de pin 31

### Piments

- Amandes piquantes 13
- Crevettes à l'huile à l'ail 18
- Œufs Flamenco 34
- Pochettes de pâte farcies 41
- Sardines farcies 20
- Soupe simple de poisson 46

Pimientos marinados (Poivrons marinés) 24

Pinchos morunos (Brochettes de viande à la mauresque) 85

Piperrada (Omelette aux poivrons) 38

Pisto manchego (Légumes braisés) 48

Pizza de Majorque 34

Pochettes de pâte farcies 41

### Poireau

- Soupe simple de poisson 46
- Ragoût de sanglier 82

### Pois chiches

- Pois chiches à la mauresque 24
- Potée de bœuf aux pois chiches 47

### Poivrons

- Agneau au poivron 76
- Omelette aux poivrons 38
- Peler les poivrons (Astuce, technique culinaire) 11
- Poivrons marinés 24
- Salade de légumes tièdes 30
- Sauce poivron-tomate 73
- Vinaigrette au poivron 59

Pollo al jerez (Poulet au sherry) 90

Pollo en pepitoria (Poulet à la sauce safran-amandes) 89

### Pommes de terre

- Nouilles à l'andalouse 52
- Pommes de terre au chorizo 47
- Pommes de terre ridées au mojo 32
- Salade de pommes de terre au thon 29

### Porc

- Carré de porc farci 79
- Côtelettes au cidre 80
- Potée de bœuf aux pois chiches 47

### Potiron

- Aubergines et potirons 32
- Pochettes de pâte farcies 41

### Poulet

- Blancs de poulet aux artichauts 90
- Croquettes au poulet et au jambon 26
- Paella valencienne 55
- Poulet à la sauce safran-amandes 89
- Poulet au sherry 90
- Poulpe à la galicienne 62
- Praires au vin blanc 16
- Pulpo gallego (Poulpe à la galicienne) 62

## Q

Queso manchego 115

## R

Ragoût de sanglier 82



**Raisins** : Soupe à l'ail et aux amandes 45

### Raisins secs

Klippfisch aux raisins secs 64

Épinard aux raisins secs et aux pignons de pin 31

Remojón (Salade d'oranges aux olives) 29

### Riz

Paella valencienne 55

Riz au safran (Accompagnement) 83

Riz aux légumes 56

Riz aux praires 56

Ropa vieja (Potée de bœuf aux pois chiches) 47

Rosquillas (Anneaux à l'anis) 102

Rôti de veau aux olives 83

## S

### Safran

Côtelettes d'agneau avec des légumes au safran 77

Poulet à la sauce safran-amandes 89

Riz au safran (Accompagnement) 83

Sauce tomate-safran 73

Salade aragonaise 30

Salade de légumes tièdes 30

Salade de pommes de terre au thon 29

Salade d'oranges aux olives 29

Salmorejo de conejo (Lapin braisé) 86

Salsa de almendras y naranja (Sauce amandes-orange) 73

Salsa de pimientos y tomate (Sauce poivron-tomate) 73

Salsa de tomate con azafrán (Sauce tomate-safran) 73

Salsa romesco (Sauce tomate-noisette) 59

Salsa vinagreta (Vinaigrette au poivron) 59

Sardinas gratinadas (Sardines gratinées) 64

Sardinas rellenas (Sardines farcies) 20

### Sardines

Sardines farcies 20

Sardines gratinées 64

Sauce amandes-orange 73

Sauce poivron-tomate 73

Sauce tomate-noisette 59

Sauce tomate-safran 73

**Seiche** : Paella valencienne 55

Seiche à la plancha 60

Semifrio de Turrón (Parfait au turrón) 104

Sepia à la plancha (Seiche à la plancha) 60

### Sherry

Sherry (Boisson) 108

Poulet au sherry 90

### Sidra

Côtelettes au cidre 80

Sidra (Glossaire) 115

Sopa de ajo (Soupe à l'ail avec œuf) 46

Sopa de pescado (Soupe simple de poisson) 46

Sopa de tomate helada (Soupe glacée à la tomate) 43

Sorbet au citron avec cava 104

Sorbete de limón con cava (Sorbet au citron avec cava) 104

Soupe à l'ail et aux amandes 45

Soupe à l'ail avec œuf 46

Soupe simple de poisson 46

Soupe glacée à la tomate 43

## T

Tarta de albericoques (Tarte à l'abricot) 95

Tarta de naranja (Tarte à l'orange de Valence) 96

Tarta de Santiago (Tarte aux amandes) 107

Tarte à l'abricot 95

Tarte à l'orange de Valence 96

Tarte aux amandes 107

Ternera asada con aceitunas (Rôti de veau aux olives) 83

### Thon

Marmite de poisson à la basquaise 48

Salade de pomme de terre au thon 29

Tocinillo de naranja (Flan à l'orange) 100

### Tomates

Boulettes de hachis à la sauce tomate 26

Gazpacho 43

Moules à la vinaigrette aux tomates 14

Pain aux tomates et à l'ail 13

Peler et épépiner les tomates (Astuce, technique culinaire) 11

Pizza de Majorque 34

Sauce poivron-tomate 73

Sauce tomate-noisette 59

Sauce tomate-safran 73

Soupe glacée à la tomate 43

Tortilla à la pomme de terre 37

Tortilla de patatas (Tortilla à la pomme de terre) 37

Turrón 115

## V

### Veau

Côtelettes à la castillane 80

Rôti de veau aux olives 83

Vieiras gratinadas (Coquilles Saint-Jacques gratinées) 16

### Vin blanc

Praires au vin blanc 16

Vin blanc espagnol (Boisson) 109

Vinaigrette au poivron 59

## Z

Zarzuela de mariscos (Marmite de fruits de mer) 51